de la SUPERVIVENCIA *a la* RECUPERACIÓN

CRECER EN UN HOGAR ALCOHÓLICO



GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON
esperanza para familiares y amigos de alcohólicos

Título original : From survival to Recovery: Growing Up in an Alcoholic Home.

Para más informacion y obtener un catálogo de publicaciones escriba a la Oficina de Servicio Mundial para Al-Anón y Alateen:

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

1600 Corporate Landing Parkway

Virginia Beach, VA 23454-5617

Teléfono: (757)563-1600/ Fax: (757) 563-1655

e-mail: wso@al-anon.org

http://www.al-anon.alateen.org

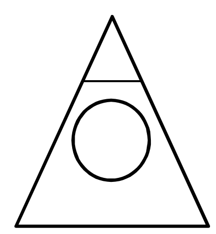
Este libro está disponible también en: alemán, francés, inglés e italiano

Al-anon/ Alateen se siostuebe oir kas cibtribuciones voluntarias de sus miembros y por la venta de nuestra literatura aprobada por la conferencia.

Número de fichero en la Biblioteca del Congreso 94- 72327

ISBN 0-910034-41-9

(Edición original: ISBN 0-910034-97-4)



Aprobado por la

Conferencia de Servicio Mundial de

Los Grupos de Familia Al-Anon

1-5M-03 SB-21 Impreso en E.U.A.

DE LA SUPERVIVENCIA

de la SUPERVIVENCIA a la RECUPERACIÓN

de la SUPERVIVENCIA a la RECUPERACIÓN

CRECER EN UN HOGAR ALCOHÓLICO

GRUPO DE FAMILIA AL-ANÓN

Esperanza para familiares y amigos alcohólicos

PREÁMBULO

Los grupos de Familia Al-Anón son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrar solución a su problema común. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación.

Al- Anón no está aliado con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución, no toma parte en controversias; no apoya ni combate ninguna causa. No existe cuota alguna para hacerse miembro. Al-Anón se mantiene a sí mismo con contribuciones voluntarias de sus miembros.

En Al-Anón perseguimos un único propósito: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Hacemos esto practicando los doce pasos, dando la bienvenida y ofreciendo consuelo a los familiares de los alcohólicos y comprendiendo y animando al alcohólico.

Preámbulo sugerido para los doce pasos

CONTENIDO

A LA RECUPERACIÓN

PREFACIO

Muchos de los que asistimos a Al-Anón nos criamos en hogares afectados por el alcoholismo. Sin embargo, no siempre reconocemos la influencia de esta enfermedad y cómo contribuyó a convertirnos en las personas que somos hoy. Como ni sospechábamos que nuestras experiencias infantiles afectarían nuestra vida adulta, ¿por qué habría de sorprendernos el que nos sintamos confundidos cuando descubrimos que hoy nuestras vidas son ingobernables?

Al compartir las sinceras vivencias de los miembros de Al-Anón que durante su niñez convivieron con el alcoholismo de otras personas, nos ayudan a fijarnos en nosotros mismos con más claridad. A pesar de las heridas con frecuencia bastante graves y el abuso que tuvieron que soportar, cada uno de ellos se mantuvo aferrado a la esperanza, elemento esencial para poder recuperarse.

Todos nosotros tenemos historias familiares en que se presentaron episodios vergonzosos e inclusive devastadores. Afortunadamente, la experiencia, fortaleza y esperanza de nuestra hermandad, expresadas en estas páginas, pueden ayudarnos a explorar la raíz de la situación y conducirnos a niveles de recuperación más elevados.

A LA RECUPERACIÓN

UNAS PALABRAS ESPECIALES PARA CUALQUIERA QUE ENCARE LA VIOLENCIA[1]

El proceso bondadoso de Al-Anón se desenvuelve gradualmente, a lo largo del tiempo. Pero aquellos que encaramos situaciones violentas que ponen en peligro nuestras vidas debemos a veces adoptar decisiones inmediatas para garantizar nuestra seguridad y la de nuestros hijos. Por ejemplo, tener disponible un lugar seguro en casa de un vecino o amigo, protección policial o dejar dinero y un juego de llaves del auto donde puedan tomarse en cualquier momento en caso de emergencia. No es necesario decidir cómo resolver la situación de una vez por todas, sólo cómo evitar el peligro hasta que el proceso de conciencia, aceptación y acción pueda liberarnos para adoptar las decisiones que más nos convengan.

Todo aquel que ha sido objeto de maltrato físico o abuso sexual o que ha sido amenazado puede sentirse aterrorizado ante cualquier tipo de acción. Se requiere todo el valor y la fe posibles para actuar con decisión. Pero nadie tiene que aceptar la violencia. No importa cuál sea la razón que desencadene el ataque, todos merecemos vivir seguros.

[1]...*En todas nuestras acciones: sacando provecho de las crisis,* © 1990 Al-Anón Family Group Headquarters, Inc.

APROVECHANDO OTROS RECURSOS

El propósito de Al-Anón es ayudar a familiares y amigos de alcohólico. Nos reuniremos para obtener apoyo y ayuda para afrontar los efectos del alcoholismo. Con el tiempo, descubrimos que los principios de nuestro programa pueden aplicarse "en todas nuestras acciones". Pero hay momentos en que, con el objeto de resolver circunstancias particularmente difíciles, necesitamos ayuda y apoyo más especializados, como terapia o asesoría letrada. Muchos nos hemos beneficiados atendiendo a estas necesidades además de asistir a Al-Anón.

Primera parte NUESTRAS MÚLTIPLES FACETAS

¿PERTENECEMOS A AL-ANÓN?

A LA RECUPERACIÓN

DE LA SUPERVIVENCIA

"Siento que debo estar en este programa y quiero pertenecer a él, pero cuando me fijo en mi familia, la única persona de quien puedo decir con honestidad que probablemente sea alcohólica es mi madre, y no tuvo una gran influencia sobre mi porque me abandonó el día que nací". El joven que habló con inocencia en una reunión Al-Anón reveló su anhelo de ser parte de algo y su necesidad de encontrar a alguien —cualquiera- que pudiera realmente interesarse en él. Lo recibimos con sonrisas comprensivas, palabras de aliento y un murmullo de cálidas carcajadas. ¡Por cierto, él ya era parte de nosotros! Su aislamiento y confusión acerca del significado de su terrible pérdida al comienzo de su vida son algunas de las características comunes que compartimos todos los que nos hemos criado en familias afectadas por el alcoholismo.

Cualquiera que haya experimentado los efectos devastadores del alcoholismo ajeno es bienvenido a Al-Anón. Aun si pensamos que hemos sido muy poco afectados, este es nuestro lugar. Aquí aprendemos que reímos juntos, pese a la oscuridad y el dolor que sentimos, es uno de los mayores bálsamos cicatrizantes de Al-Anón. Nos reímos juntos no sólo porque pensamos que somos graciosos —y a menudo lo somos— sino porque reconocemos muchos de nuestros aspectos en otros.

Podemos ver en otros nuestras propias actitudes, acciones y sentimientos. Podemos sentir su dolor y reconocer su negación de la realidad porque nosotros también hemos sufrido y nos hemos ocultado la verdad. No obstante, aprendimos que

con el fin de cicatrizar y recuperar la alegría que nos pertenece, debemos ver el mundo tal como es. Aprender a hacerlo puede asustarnos, pero en Al-Anón contamos con la comprensión y el amor de otros que recorren el mismo camino y juntos encontramos el valor para cambiar lo que podemos.

En una familia alcohólica, las necesidades y exigencias del alcohólico a menudo opacan las otras necesidades. Preocupados por el alcohólico, los otros miembros de la familia pueden estar demasiado agotados, irritados o abrumados para atender las necesidades de los hijos. Algunos niños tratan de ayudar a su familia siendo juiciosos, comportándose bien y sin pedir nada. Si bien llegamos a dominar el arte de desaparecer en un rincón remoto de la casa, escondiéndonos en la casa de un amigo o pareciendo invisibles en medio de la multitud, aquellos que "nos perdimos" también perdimos nuestra identidad y no podemos creer que nuestras necesidades sean válidas. Algunos nos convertimos en camaleones humanos que cambiamos de personalidad para ajustamos al medio social o personal en el que nos encontramos.

Crecer en el caos y la incertidumbre creados por el alcoholismo hace que muchos disfracemos nuestra confusión, ira y vergüenza tratando de ser perfectos. Para probarle al mundo y a nosotros mismos que no nos pasa nada malo, ni a nosotros ni a nuestra familia, nos esforzamos en la escuela para obtener las mejores calificaciones o trabajamos arduamente en casa para que todo esté ordenado y limpio. Nos convertimos en atletas, artistas, dirigentes de empresa, funcionarios humanitarios y ciudadanos ejemplares. Sin embargo, en nuestro interior nos sentimos presionados, nos aterra el fracaso, incapaces de relajarnos o jugar, y nos sentimos muy solos. Con respecto a las personas menos responsables que parecen complicar nuestros esfuerzos en pos de la perfección, a menudo nos sentimos arrogantes y enfadados. Convencidos de que algo terrible sucederá si perdemos el control, nos agotamos tratando de encargarnos de todo y no sabiendo nunca cuánto es suficiente. Hasta que comenzamos a recuperarnos, muchos nos sentimos atrapados en una necesidad compulsiva de dar más, amar más y hacer más.

Es devastador ver actuar de manera caprichosa e irracional a quienes amamos y de quienes dependemos, destruyéndose a sí

mismos y amenazando a otros. Cuando éramos niños necesitábamos una familia unida que nos amara. Pero el alcoholismo impedía que nuestros padres fueran modelos de amor y a veces los convertía en modelos de terror. Para aplacar las batallas que a menudo se desataban a nuestro alrededor o para desviar los ataques de nuestros padres entre sí o contra otros miembros de la familia, algunos aprendimos a entretener. Tratábamos de mitigar crisis familiares con chistes, cuentos, actuaciones musicales o incluso comedias. Desarrollamos un cierto talento y resultábamos ser bastante populares con los compañeros de escuela. La sociedad nos recompensaba con risas, aplausos y atención, pero con el correr del tiempo comprendimos que aunque deseábamos con desesperación quitarnos la máscara, no podíamos hacerlo. Nos sentíamos obligados a actuar o hablar compulsivamente aun cuando estuviéramos agotados o necesitáramos consuelo nosotros mismos. La intimidad era difícil de alcanzar porque los momentos de ternura o pasión nos llevaban a chistes o salidas agudas.

Algunos de los que crecimos en hogares alcohólicos encarábamos una violencia increíble y ataques sexuales siendo muy jóvenes. Aunque pareciera lógico intentar escapar de un medio tan horrible, de niños éramos totalmente indefensos y dependientes, y una vez adultos descubrimos que poca era nuestra capacidad para relacionarnos de forma positiva. En lugar de ello, nos atrapó la compulsión por repetir las mismas circunstancias que aborrecíamos. Culpábamos, juzgábamos y odiábamos con la misma intensidad demostrada por nuestros padres. En vez de escapar, nos convertimos en víctimas una y otra vez y creamos una nueva generación de víctimas en nuestros propios

hijos. A veces el alcoholismo parecía no manifestarse en una generación pero se manifestaba como adicción al trabajo, control compulsivo, exceso de comida y enfermedades físicas o mentales. La enfermedad de los abuelos se transmitía a través de generaciones para arruinar las vidas de los que aún no habían nacido.

Criarse con adultos que demostraban emociones extremas o falta de ellas nos dejaba temerosos de nuestros propios sentimientos, confusos

y muy irritados. Sin ninguna demostración saludable acerca de cómo encarar posibles emociones, algunos actuábamos de manera destructiva. Los familiares consumidos por la enfermedad del alcoholismo anteponen sus necesidades personales y de alcohol a las del resto de la familia, incluidos sus propios hijos. Nosotros, los hijos, a menudo anhelábamos atención a tal punto que cualquier clase de atención era mejor que nada. Hasta un comportamiento negativo atraía al menos la atención y dejaba, por un momento, al bebedor en un segundo plano. Nos liberábamos, de un modo pasajero, de la terrible sospecha de no ser dignos del cuidado de nadie o de que se nos ignoraba. La atención debida a comportamientos negativos nos hizo pagar un precio muy alto cuando nuestra autoestima se desplomó y la culpa aumentó desmesuradamente, pero en nuestras jóvenes mentes parecía mejor que encarar el abandono y el horror de darnos cuenta de que los adultos de quienes dependíamos estaban ausentes o se comportaban de manera abusiva.

El alcoholismo es una enfermedad artera, poderosa, desconcertante, no sólo para el alcohólico sino para toda la gente que se relaciona con él. Es una enfermedad física, emocional y espiritual progresiva que abarca a varias generaciones, con enormes y a veces trágicos efectos. Los que hemos tenido que enfrentar los problemas creados por un alcohólico hemos intentado imponer soluciones para, finalmente, vernos derrotados una y otra vez. Nos sentimos exhaustos, enfadados, frustrados e insensatos, sin siquiera saberlo.

Aquellos que crecimos en familias afectadas por el alcoholismo fuimos particularmente vulnerables a sus efectos porque el contacto con la enfermedad ocurrió de manera temprana en nuestra vida, durante esos años de formación tan susceptibles. Como niños dependientes, no teníamos posibilidad de escapar y creíamos con inocencia que nuestras familias eran un reflejo de todo el mundo, un mundo que parecía peligroso e imprevisible. Aprendimos a no hablar, a no confiar y a no sentir. El alcoholismo familiar también nos hizo vulnerables a los abusos fuera de la familia cuando buscábamos amor

y consuelo en cualquier lugar donde pudiéramos encontrarlos. Cada miembro de una familia alcohólica trata de ajustarse al problema a su manera. Los ajustes dependen de nuestra situación en la familia (seamos cónyuge, hermano, pariente lejano o hijo) y de nuestro temperamento individual. Tenemos en común la tendencia a seguir cambiándonos a nosotros *mismos* para tratar de solucionar algo que está más allá de nuestro poder: el alcoholismo ajeno.

Atrapados en el mundo incierto, confuso, solitario y, a veces, lleno de terror del alcoholismo ajeno, muchos de nosotros concebimos medios extraordinarios de adaptación. Negamos la existencia de cualquier cosa inusual o reordenamos nuestros recuerdos para reducir al mínimo sus efectos en nosotros. "No fue tan malo", decimos, o creemos que todo se ha terminado al dejar el hogar. Creamos realidades alternativas y tratamos de vivir en un mundo imaginario. Enterramos el pasado tan profundamente que no podemos recordar nuestra niñez en absoluto, o la recordamos pero separamos nuestros sentimientos de nuestra conciencia con tanta eficacia que podemos hablar sin emoción aparente de sucesos llenos de abandono y crueldad. Juzgamos a nuestras familias con mucha dureza y tratamos de elevarnos por sobre ellas o, al no conocer otra cosa que no fuera alcoholismo durante tanto tiempo, somos como peces que no se dan cuenta de que su medio es el agua. ¿Qué otra cosa puede ser? Algunos nos convertimos en alcohólicos o nos casamos

con alcohólicos, mientras que otros evitan agresivamente a los alcohólicos y se alejan de sus familias intentando escapar de la enfermedad. Hay algo claro: casi todos tratamos de moldearnos para encajar en la situación o arreglarla, y en este proceso perdemos de vista nuestros propios sentimientos reales.

Los comportamientos adoptados para encarar el alcoholismo en nuestra familia se hicieron tan habituales que pensamos que eran parte de nuestra identidad. Sin embargo, independientemente dé cuánto lo intentáramos, de cómo nos empeñáramos, o del éxito logrado a nivel externo, la autoestima, la agradable intimidad con los

seres queridos y la paz de espíritu nos eludían. No nos sentíamos cómodos con nosotros mismos. Antes de venir a Al-Anón no reconocíamos que nuestra vida aún reflejaba las viejas respuestas al alcoholismo ajeno, y no sabíamos cómo tomar decisiones saludables. Al atravesar las puertas de Al-Anón algunos sentimos un dolor intenso, otros casi no sienten nada. Todos somos bienvenidos aquí.

Hoy ya no vivimos solos en un mundo loco. Aprendimos acerca de la enfermedad y nos estamos recuperando de sus efectos. Al asistir a las reuniones y escuchar a otros compartir sus verdades con valor, nos sorprendimos al principio cuando escuchamos partes de "nuestras historias" en boca de aparentes extraños. Reconocimos situaciones similares y nos sentimos consolados y menos solos al comprender que nuestras experiencias no eran exclusivas. Experimentamos emociones similares a las de los otros participantes, enterradas por mucho tiempo, y comenzamos a entendernos mutuamente como pocos podrían hacerlo, debido a que nosotros también habíamos pasado por lo mismo. El comprender a otra persona nos dio el valor de incluirnos a nosotros mismos en esa toma de conciencia. A veces lenta y delicadamente y a veces con un reconocimiento punzante, comenzamos a ver hasta qué punto estábamos atrapados en nuestros viejos hábitos.

En muchos aspectos, los que hemos crecido con el alcoholismo

somos milagros de supervivencia. Hemos sobrevivido a la violencia en nuestros hogares y amenazas a nuestra propia existencia. Nosotros y nuestros seres queridos hemos sobrevivido al incesto y al abuso sexual. Hemos sobrevivido a la cárcel, hogares destruidos y humillación social. Algunos hemos sobrevivido al asesinato o al suicidio de familiares más queridos. Otros hemos sobrevivido a la experiencia mucho más sutil pero devastadora de padres emocionalmente ausentes que desaparecían silenciosamente detrás de una botella noche tras noche.

DE LA SUPERVIVENCIA

Sobrevivimos pero descubrimos que no éramos libres. Para muchos, la alegría era un sueño lejano. Constantemente vivíamos una vida muy acelerada, sentirnos siempre como extraños y como si no formáramos parte de nada, luchar con la sexualidad y la intimidad, la depresión e incluso pensamientos o intentos de suicidio formaron, a menudo, parte de nuestra realidad. Sobrevivir a una niñez marcada por el alcoholismo nos dejó heridas invisibles que no hubieran sanado, pero en Al-Anón encontramos un programa de Doce Pasos de ayuda espiritual y calor humano que nos otorgó el valioso don de la serenidad y que nos ha mostrado el camino hacia la madurez emocional de la que carecía nuestra familia.

Rodeados por otros que se recuperan, aprendemos cómo curar nuestros corazones destrozados y construir vidas sanas, productivas y felices. Esperamos que prueben nuestro programa que condujo a muchos a la serenidad, al compañerismo y alivio de la soledad y el dolor. Hoy todavía continuamos progresando un día a la vez y desearíamos compartir nuestras experiencias con ustedes.

ME OCULTO

¿A qué se asemeja?

¿Cómo es crecer en un hogar alcohólico? Si me lo hubieran preguntado hace unos años hubiera dicho: "No tengo idea". Mi niñez fue tan dolorosa que la única manera de sobrevivir era bloqueando el dolor; pero también bloqueaba lo bueno. Era como si no estuviera viva. Cuando en mi familia se hablaba de cualquier suceso del

pasado, me sentía como una tonta porque no podía recordarlo y me angustiaba no poder hacerlo. Tampoco sentía nada. Estaba aturdida.

¿A qué se asemeja? Es un temor incesante: temor al rechazo, temor a lo desconocido, temor a que me conozcan; un temor constante y persistente que nunca me abandona.

Es soledad. Es querer desesperadamente ser parte de algo; sin embargo, alejaba tanto a la gente que no podía relacionarme. Es aislarse de los demás y convertirme en un espectador que observa desde afuera y que nunca se integra. A menudo me invade un sentimiento de vergüenza. Tengo miedo de perder a las únicas personas que dicen amarme. Me atemoriza que no vayan a volver, y luego temo que regresen. Es muy confuso. La gente dice que me quiere y luego me hiere. En mi interior sé que algo no funciona, pero me dicen que exagero o que soy demasiado sensible. Así que aprendo a no confiar en mis instintos.

Es necesitar. Es estar convencida de que no me quieren y que no me pueden querer. Es la necesidad de escuchar una y otra vez "¡Eres maravillosa!", pero no creerlo. Así que necesito escucharlo otra vez y aún no es suficiente. Es sentir que yo no soy suficiente. Es tener que hacer cosas por otros para ganarme su amor, pero con la impresión de que lo que doy nunca es suficiente.

Es cuestión de confianza. Es aceptar que no vi lo que acabo de ver y creer en los demás en lugar de creer lo que ven mis ojos. Es no poder confiar en nadie -ni en mí misma- porque toda mi vida se basa en simulación y la negación de la realidad. Y ni siquiera sé qué siento al respecto.

Un día, cuando mi vida se había vuelto totalmente ingobernable, con mucho dolor llegué a una reunión Al-Anón. Era una víctima. Alguien me había dicho que fuera y yo era una víctima obediente, así que hice lo que me indicaban. Fue la primera vez que esta estrategia me dio resultado. Entré sola y temerosa. Las personas que conocí

dijeron que ellas también se habían sentido "desamparadas y fracasadas" y que sería posible hallar "satisfacción y hasta felicidad". Durante la pausa se abrazaban y reían. Pensé que eran un montón de falsos y que no iban a poder mantener esa comedia. Son como yo, ríen para fuera y lloran por dentro. Luego, ¡el colmo!, alguien dijo que “llegaría a apreciarlos de la misma forma en que ellos ya me apreciaban". ¡Imposible! No era digna de ser amada. Nadie me quería e incluso si alguien lo hiciera, ¿cuál sería el precio?

Sin embargo, esa noche compré el libro *Un día a la vez en Al-Anón.* Leía sólo una página por día porque alguien me lo había dicho. No usaba el índice temático. No podía. Como no lograba siquiera identificar lo que sentía, era inútil consultarlo. No teñía la menor idea de lo que era un sentimiento.

De alguna manera conseguí una madrina maravillosa y afectuosa. No sé cómo lo hice, porque no confiaba en nadie. Sospecho que mi Poder Superior tuvo algo que ver con esto. Mi madrina, cálida y compasiva, siempre decía: "¡Te quiero mucho!". Nunca tuve que decirle lo mismo. Yo lo hacía a pro- pósito sólo para comprobar si ella me lo seguía repitiendo. Cada tanto balbuceaba un "sí, yo también", porque temía que ella interrumpiera sus palabras, pero no lo hizo. Por primera vez en la vida, sentí que me podían querer sólo por ser yo.

Desde el momento en que llegué a Al-Anón mi vida ha cambiado. No sé cómo ocurrió. Supongo que ocurrió "poco a poco, un día a la vez". No me aíslo tanto ni me siento tan sola ni llena

de temores. He aprendido a confiar en mí misma y en otros. Me siento querida y digna de serlo. Hasta aprendí a reírme de mí misma.

¿Vuelven esos antiguos sentimientos? Por supuesto que sí. Pero ahora puedo reconocerlos e inclusive buscarlos en el índice de *Un día a la vez* porque puedo identificar lo que siento. Puedo tomar el teléfono y saber que otra persona se ha sentido de la misma manera. Ya no tengo que reprimir todos los sentimientos pese a que muchos sean dolorosos.

Lo más importante que aprendí es la compasión, no sólo por los demás sino por mí misma. Cuando la gente no entiende por qué alguien se esconde y se aísla, yo sí. Guando escucho "¿por qué no se

van?", sé que es porque no pueden. Cuando escucho "les dije que los quería, ¿acaso no es suficiente?", sé que no lo es. Cuando dicen "¿por qué no hacen algo?", sé que rio saben qué hacer ni cómo hacerlo. Todavía no.

Pero estoy aquí para ofrecerles amor, compasión y un abrazo. Estoy ansiosa por compartir la comprensión, la paz y el amor del programa porque recibí la bendición de la vida y quiero trasmitirla. ¡Los quiero mucho!

La soledad hace sufrir

Cuando mi novia ingresó a un programa de tratamiento del alcohol, llevábamos una relación de tres años, pero no tenía idea de que fuera alcohólica. Sabía que bebía todos los días, pero sólo cerveza. Tenía alguien de quien ocuparme y eso era lo único que me importaba. La visitaba dos o tres veces al día y aprovechaba para preguntarles sin tregua a los administradores del programa de tratamiento y a cualquiera que encontrara para saber qué debía hacer para ayudarla. Ellos siempre contestaban: "¿H asistido alguna vez a una reunión Al-Anón?". Como estaba allí para ayudarla a ella, no a mí mismo, no les presté atención hasta el terrible día en que ella me pidió que la dejara de visitar.

Solo conmigo mismo y cada vez más temeroso de que ella se curara y no me necesitara, mi angustia comenzó a crecer. Lo intenté todo para ahogar los sentimientos. Comía, bebía, miraba televisión durante horas y gastaba sin son ni ton. Nada funcionaba. Finalmente, luego de agotar todos mis recursos caseros, le presté atención a la pregunta del personal del hospital: "¿Ha asistido alguna vez a una reunión Al-Anón?".

Totalmente derrotado, asistí a una reunión Al-Anón. Me senté en el suelo detrás de la última fila de sillas, cerca de la puerta por si quería escapar. Aunque soy muy tímido, el dolor que crecía en mi interior

amenazaba con explotar si no hablaba, pero sabía que si lo hacía iba a llorar y no podía tolerarlo. Tomé lápiz y papel, escribí lo que necesitaba decir y le pedí a una desconocida que lo leyera por mí. Cuando ella pronunció mis palabras no pude contener el llanto y lloré durante el resto de la reunión. Los miembros me brindaron su amor incondicional y me dijeron que había llegado al lugar adecuado. Hoy me doy cuenta de que esas lágrimas fueron el comienzo de mi recuperación.

En las reuniones observé que la gente que más se parecía a mí se identificaba como hijos adultos de alcohólicos, así que comencé a asistir a reuniones Al-Anón que se concentraban en hijos adultos, aunque en esa época ni me imaginaba quién era el alcohólico en mi familia. Allí empecé a recobrar el sentido de identidad personal que ni siquiera sabía que había perdido.

Una mañana, al comienzo de la recuperación, permanecí de pie en el baño mirándome en el espejo y observando a un perfecto extraño. Unos grandes ojos azules me miraban desde un rostro inexpresivo. Al ver mis propios ojos me sumergí en un profundo río de tristeza. Quería escapar de ella, pero era demasiado tarde; había comenzado a fijarme en mí mismo. Retrocedí lleno de asombro y huí hacia el trabajo.

En el automóvil, me di cuenta de que maniobraba entre el tráfico como un soldado en combate. En el trabajo veía que funcionaba más como una máquina que como un ser humano.

Sabía cuándo reír y cuándo estar serio y cómo ganarme la confianza de mis compañeros. Pero no compartía nada de mí mismo. Como un camaleón calculador, sabía rehuir cualquier contacto humano, y me sentía desesperadamente solo.

En casa, el espejo me mostraba un hombre que se había ocultado de sí mismo y del mundo con tanta eficiencia que se había convertido en un misterio completo aun para sí mismo. Para resolver el misterio contaba sólo con el estímulo de una gran tristeza, el apoyo afectuoso de los nuevos amigos del programa y los Doce Pasos de Al-Anón.

Para encontrar al hombre necesitaba recuperar al niño, pero no tenía recuerdos de mi niñez. Para protegerme del dolor intolerable de haber

crecido en una familia de alcohólicos, había enterrado todas las emociones y olvidado inmediatamente todo lo que sucedía. Ahora no podía recordar y mi familia no quería hacerlo. Tuve que escarbar mucho para recordar el detalle más somero de mi vida. Aparentemente, al nacer, fui llevado directamente del hospital a vivir con mi abuela, porque mi madre alcohólica, que ya tenía un esposo violento y dos hijos, rehusó llevarme a casa.

Cuando surgieron los recuerdos, todos eran de soledad. Cuando era pequeño jugaba solo en el patio durante horas, alejado de mi abuela la mayor parte del tiempo. Tal vez me daba cuenta de que era un estorbo para ella e intentaba proteger mi hogar. Después de todo, si no era lo suficientemente bueno para vivir con mis padres, debía tener mucho cuidado para que mi abuela no se deshiciera de mí también. Mi abuela casi todo el tiempo estaba de mal humor y a menudo me tildaba de "incorregible". Yo no sabía lo que quería decir eso, pero sabía que era algo malo. En caso de sentir algo, por lo general era algo terrible, así que trataba de no sentir nada.

Cuando llegué al quinto grado me sentía tan desdichado que decidí suicidarme. Llevé a la escuela unas semillas que pensaba eran venenosas y allí tenía la intención de ingerirlas y morir. Las mastiqué en clase y puse la cabeza sobre el escritorio esperando no volver a despertar. Por fortuna me equivoqué: las semillas no causaban ningún efecto nocivo. Creo que a veces Dios hace por nosotros lo que nosotros no podemos y nos salva de nuestra propia locura.

Carente de afecto y solo, mi juventud fue una larga súplica en busca de atención. Una vez una consejera me prestó atención, así que confié en ella. Me dijo que los problemas que tenía no eran culpa mía sino de mi abuela. Entusiasmado, me apresuré a llegar a casa y le conté a mi abuela. Furiosa, se dirigió a la escuela; nunca volví a ver a la consejera y aprendí a no volver a hablar de mi familia.

A medida que crecía pensaba menos en mí mismo. En el vecindario, la falta de seguridad en mí mismo era mortal. Los matones locales me hicieron su blanco preferido. Finalmente logré conseguir un amigo que era gracioso y popular. Mientras estuviera con él, no tenía que preocuparme de estar solo ni de ser atacado. Él hacía muchas bromas a costa mía y algunas eran muy hirientes, pero yo estaba dispuesto a pagar *cualquier* precio con tal de que me tuvieran en cuenta. En la escuela secundaria, cuando lograba atraer una chica, mi mejor amigo, alegre, popular e implacable, siempre me la robaba. Finalmente encontré una chica que me trataba con dulzura y me enamoré perdidamente. Durante seis meses me sentí en el otro mundo hasta que descubrí que salía conmigo para estar cerca de él. La poca confianza que tenía en mí mismo se esfumó ese día.

Convencido de que al seguir siendo como soy nunca conseguiría el amor y la atención que anhelaba, me convertí en una persona complaciente y hacía cualquier cosa para ser lo que otros querían que fuese. Por un tiempo parecí que había descubierto el secreto del éxito: si le prestaba atención a alguien, esa persona me prestaba atención a mí. Pero la atención fue para mí como el primer trago para un alcohólico. Entre más obtenía, más quería. Incluso cuando lograba atraer la atención,

no quedaba satisfecho porque creaba un dilema: la necesitaba pero también desconfiaba de quienes me la daban. Era paradójico que a pesar de ocuparme de todos los que me lo permitían, también trataba de ser autosuficiente. Era el "hombre de la casa rodante" (totalmente autónomo). Vigilaba continuamente a mis "amigos", esperando que me defraudaran. En general lo hacían y entonces redoblaba mis esfuerzos en pos de la autosuficiencia. Repetir el ciclo de cuidar de otros mientras tenía carencias emocionales me llevó a llorar desesperadamente durante mi primera noche en Al-Anón.

En Al-Anón encontré un lugar seguro para expresar mi dolor por todo el daño que sufrí durante mi niñez. Cada vez que supero el dolor, me siento más aliviado y algo más libre. A medida que

emergen los sentimientos escondidos de tristeza y dolor, otros sentimientos también aparecen y descubro una gama de emociones, incluyendo el humor y la felicidad. Los Pasos me muestran cómo liberar el pasado y no temer al futuro. Los miembros Al-Anón me brindan amor incondicional y atención sana. Con su ayuda, me estoy convirtiendo en un hombre diferente del que una vez se sentó en el piso de una sala y le pidió a un desconocido que pronunciara las palabras que él no había podido articular.

Si me juzgan por mi apariencia, podrían pensar que las cosas no han cambiado mucho. Todavía trabajo en el mismo empleo, asisto a la misma escuela y a veces conduzco como un soldado en combate. Pero en mi interior se está produciendo una metamorfosis. Cada día que pasa estoy más cerca de convertirme en un hijo de Dios, alegre, libre y feliz. En mi interior, mi actitud está cambiando y el cambio de actitud marca toda la diferencia en el mundo.

Mi vida pendía de un hilo y el hilo estaba a punto de romperse

Soy una sobreviviente de una familia alcohólica. Siempre

creí que la vida era una carga y una culpaba de ello al hecho de haber nacido mujer. Tenía el privilegio de tener una gran imaginación, por lo que viví en un mundo fe fantasía (en un papel de muchacho, claro está). Los recuerdos de mi infancia eran dolorosos. Recuerdo estar tendida en la cama, muy tarde, llorando o escuchando las peleas. Aunque a salvo y abrigada en mi lecho, estaba convencida de que algo horrible sucedería, Sentí un escalofrío en la espalda. Oré muchísimo.

Amaba a papá y a mamá y quería que todos fueran felices. Meme (mi maravillosa abuela) me quería y yo lo sabía, pero nunca estaba segura si los demás me amaban. Nos mudamos mucho y yo quería quedarme con Meme. Era mi única fuente de seguridad.

DE LA SUPERVIVENCIA

Cuando papá bebía un poco, realmente me agradaba. Luchaba y jugaba con nosotros, los niños. En especial me gustaba cuando nos enseñaba canciones, pero mamá actuaba en forma tan extraña que parecía que no deseaba que os divirtiéramos. Creo que si ella hubiese dejado de llorar, gritar y quejarse, papá no hubiera bebido tanto. Uno no quería que el dejara de beber porque cuando solo hacía se ponía nervioso y mamá nos gritaba si nos cruzábamos en su camino.

Nunca sabía que podía esperar. Aprendí a guardar silencio, escondida, para no molestar a nadie y hacía todo o que me decían. Cuando volaban los platos, mis hermanos y hermanas lloraba y yo huía a mi mundo de fantasía. Podía estar sentada en una silla de la cocina justo en el centro de todo y desparecer cerrando los ojos. Un día, de repente sin explicaciones, papá despareció. Abandona y triste le pedí a Dios que me devolviera a mmi padre, pero nunca regresó. Pensaba que si él me amaba, dejaría de beber y volvería a casa. Cuando veía a mis amigos caminar con sus padres, me escondía y lloraba.

Me culpaba a mí misa. Había escuchado a mamá decirle a una amiga antes que de que yo naciera las cosas no eran tan grave. Dijo que papá podía hacerse cargo de cuatro niños,

pero que siete eran demasiada responsabilidad para él. Yo era la quinta de los siete, y en mi mente infantil creía que había desnivelado la balanza en contra de nosotros. Era todo culpa mía y comencé a desear no haber nacido nunca y a pensar que todos serían felices si no fuera por mí. Decidí que si Dios existía, Él había cometido un error, y abandoné mis plegarias.

Para mantener a siete hijos mamá tuvo que trabajar mucho y estaba demasiado cansada para prestarme atención. En secreto temía que un día ella también se fuera, así que, para retenerla, me convertí en su ayudante, la "niña buena", "la única en quien mamá podía confiar". Intenté ser feliz pero no sabía cómo hacerlo, así que fingía. Incluso reía cuando otros lo hacían y decía lo que los demás deseaban oír.

Cuando cumplí nueve años, conseguí un trabajito limpiando la tienda de un zapatero los sábados. Me gustaba mucho el dueño. Me

decía que era hermosa e inteligente. Me prestaba mucha atención y decía que yo era especial para él. Anhelaba tanto ser amada, y era tan joven, que no comprendía que lo que este hombre me decía -y la manera en que me tocaba- era enfermizo. Sólo sabía que él me quería, así que volví una y otra vez, pese a que de alguna manera sabía que algo andaba mal. Me amenazó con dejar de quererme si se lo contaba a alguien. Durante tres años no lo comenté con nadie y trataba de no pensar en esto. Comenzaron entonces la culpa y las mentiras. Ocultaba dos grandes secretos: había hecho que mi papá se fuera y ya no era una "niña buena". Sin duda, Dios debía odiarme.

En mi escuela, que era de religiosas, el año de mi sexto grado fue terrible y confirmé mis peores temores. Mi maestra nos decía que Dios puede ver todo lo que hacemos, escuchar todas las mentiras que decimos, y que nos puede hacer morir en el momento que quiera. Si éramos malos, iríamos directo al infierno y nos quemaríamos en un enorme fuego hasta la eternidad. Yo sabía que era mala y me sentí aterrorizada.

Un día mi maestra colgó un pequeño "espíritu" (hecho con

una bolita envuelta en tela) con un pedazo largo de hilo sobre cada escritorio. Nos dijo que el pequeño "espíritu" era nuestra alma y que el hilo era nuestra salvación, nuestro camino para ir al cielo. Dios podía cortar el hilo cuando fuéramos malos o cuando quisiera. Toda la mañana me quedé mirando "mi alma" balanceándose sobre mi cabeza. Estaba tan asustada que no podía prestar atención. En silencio rogaba desesperadamente que papá volviera y me salvara. Por supuesto no lo hizo y comencé a llorar. Cerré los ojos e intenté desaparecer. Creí escuchar mi nombre pero no pude responder. Un estrépito me obligó a abrir los ojos y allí, sobre el escritorio, estaba mi "espíritu", mi pequeña alma. La maestra estaba de pie junto a mí con una tijera en la mano a punto de cortar el hilo. Con ojos centelleantes me gritó que era una niña muy mala y que Dios acababa de enviarme al infierno donde ardería para siempre. Recuerdo con claridad que experimenté una especie de separación dentro de mí. Estaba el interior que nadie conocería jamás y el exterior, que de

todas maneras no importaba. Creo que ese fue el día en que perdí el deseo de vivir.

Poco tiempo después, casi por casualidad, descubrí el alcohol. Meme me dio un buen sorbo de jerez para que lo mantuviera en la boca debido a un dolor de muelas. Todavía recuerdo la sensación cálida del vino deslizándose por mi garganta y la sensación cálida que produjo en mi estómago. Después de un par de sorbos le dije a Meme: "¡Ah! Con razón papá bebe". Esa noche no sólo hablé con mamá y su amiga sino que también canté una canción. Mamá rebozó de alegría y dijo: "Mi pequeño pimpollo acaba de florecer". Me sentía feliz y segura por primera vez en la vida.

No es el momento de decir lo que me depararon los siguientes 23 años, excepto que me convertí en alcohólica y adicta. Fui directo al infierno y nunca crecí. La separación intolerable de mi personalidad me hizo perder todo. Casi perdí la vida. Después de muchos intentos de suicidio, al fin descubrí a

Alcohólicos Anónimos.

Durante el primer año de sobriedad descubrí a Al-Anón y desde entonces he estado en el difícil camino para salir del infierno. Hoy entiendo la enfermedad del alcoholismo y los efectos que tuvo en mí y en toda mi familia. Hay mucha gente enferma en el mundo y entre ellos están mi maestra de sexto grado, el hombre que abusó de mí, mi papá y yo.

Hoy no estoy condenada por el Dios de mi entendimiento. Al crearme, Dios no cometió un error. No fue un error hacerme mujer. No soy mala. A veces estoy enferma, pero mucha gente me quiere, incluyendo a mi mamá y a mi papá. Hace cinco años papá dejó de beber y comenzó a asistir a Alcohólicos Anónimos. Volvió con

nosotros. Mamá nunca nos abandonó. Hoy asiste a Al-Anón y ella y papá son felices. Estamos reconstruyendo nuestra familia y cuando cantamos juntos mamá no actúa de manera extraña.

Ya no estoy sola; tengo muchos amigos. Uno muy especial con mucha paciencia y comprensión me ayudó a encontrarme a mí misma. Me condujo a Al-Anón, me acompañó a lo largo de las rabietas, las lágrimas, y compartió las pesadas cargas de mi corazón. Me ayudó a entender a papá y creyó en mí antes de que yo pudiera hacerlo. Con su amor y el amor de Al-Anón he llegado a comprender que todos en mi familia nos estábamos ahogando, y necesitábamos a gritos amor y aceptación. La separación dentro de mí cicatriza lentamente. He rastreado los miedos del pasado, los he encarado y me he liberado de ellos.

Cuando vine a estas hermandades de los Doce Pasos, mi vida pendía de un hilo, y el hilo estaba a punto de romperse. No puedo expresar con palabras la gratitud que siento por haber recuperado mi existencia, mi Dios (lo extrañé muchísimo) y un plan de vida (los Pasos y las Tradiciones) que podré seguir por el resto de mi vida. Lo mejor de todo es que me alegro de estar viva y estoy feliz de ser mujer.

DEBO SER PERFECTA

No me libré

Soy hija única de un padre alcohólico y una madre mártir que inspiraba culpabilidad. Cuando encontré a Al-Anón, casi creía que era mi destino luchar para levantarme todas las mañanas y vivir con el dolor sordo de la depresión crónica. En más de cinco años de terapia con cuatro diferentes terapeutas, a quienes siempre les hablaba del alcoholismo de mi padre, ninguno me sugirió Al-Anón. Había orado sin resultados durante cuarenta años hasta que finalmente renuncié a Dios. De no ser por un libro popular de autoayuda que vi en todos los quioscos, quizás nunca me hubiera recuperado.

DE LA SUPERVIVENCIA

No soy alcohólica; evito a los alcohólicos como si fueran la peste y no me casé con un alcohólico. Pensaba que después de la universidad me había librado y estaba decidida a no casarme nunca con un hombre como mi padre. No lo hice. En lugar de eso, me casé con un hombre... ¡como mi madre! ¡Dos veces! Era una profesora universitaria con mucho éxito, madre de dos hermosos niños, tratando por todos los medios de ser una buena esposa con mi segundo marido, y era completamente infeliz. Ninguno de mis esposos bebía, ni me golpeaba, ni le pegaba a los niños, o andaba detrás de otras mujeres. Suponía que debía tener un problema terrible como para ser infeliz en tales circunstancias. Mi familia y cada uno de mis dos maridos estaban de acuerdo. Siempre decían: "El problema contigo es...".

Mi padre se emborracha por temporadas. Durante mi infancia, cada seis meses o una vez al año se emborrachaba de tres a seis semanas consecutivas. El resto del tiempo no tocaba el alcohol. Cuando bebía dejaba de ser una persona apacible y de buen humor, aunque algo irracional, y se transformaba en un maniático delirante, violento, grosero y abusador sexual. El cambio era tan enorme que cualquiera se podría dar cuenta de

que él tenía un problema. Lo que yo no sabía, y mi madre todavía se niega a admitir, es que su alcoholismo nos afecta a todos, aun cuando él esté sobrio.

Cuando mi padre estaba borracho, acusaba a mi madre de ser una mujer frígida y usaba palabras vulgares de contenido sexual que ningún niño debería oír. Solía sentarme en su regazo, llorar y abrazarme con mucha fuerza. Me daba besos atrevidos y si lo rechazaba me reprendía por no quererlo lo suficiente. Olía muy mal y se babeaba; si yo retrocedía estallaba en ira y amenazaba con descuartizarme. Cuando mamá le escondía las armas la intimidaba para que le dijera dónde estaban, las sacaba y las limpiaba, o las cargaba y las blandía, amenazando con volarnos en pedazos. Jamás lo hizo pero en sus ojos se veían las intenciones. Mi madre insiste en que casi nunca me pegaba, que yo exagero y que tengo "mucha imaginación", pero recuerdo una vida llena tanto de terror como de repugnancia. Cuando era pequeña, le creía cuando decía que nos iba a matar y en la época en que él bebía yo me despertaba todas las mañanas con el temor de encontrar en la sala a mi madre acuchillada y despedazada. Incluso de adulta, todavía me despierto a menudo a las cuatro de la mañana, temblando de miedo. Le creía cuando me

decía que yo no lo amaba lo suficiente. He pasado toda la vida tratando de amar lo suficiente. Sólo desde que asisto a Al-Anón he comenzado a creer en que puedo *ser* amada.

Cuando ya no podíamos tolerar más su violencia, mamá y yo empacábamos algunas cosas a hurtadillas y nos refugiábamos en casa de un vecino o amigo hasta que papá, vomitando e insultando, volvía a estar sobrio.

Volvíamos a casa y los tres actuábamos como si nada hubiera pasado. Pese a que mi madre nunca mencionó el alcoholismo, no se recuperaba del todo de cada ataque de malos tratos. Borracho o sobrio, ella no confiaba en él. Lo criticaba cada vez que se presentaba la oportunidad, atormentándolo por cualquier falta pequeña, y entonces yo sentía lástima de él.

Me encantaba cuando estaba sobrio porque me compraba regalos y por un tiempo fue un buen camarada, antes de volver a ignorarme. Como era la nena de mamá, lógicamente me aferré a ella con firmeza, aunque despreciaba su cobardía al permanecer con él. Aunque ella tenía un empleo y se ocupaba de la familia, era obvio que sentía que no podía sobrevivir desde el punto de vista emocional sin un hombre. Me contó acerca de su niñez desesperadamente solitaria y yo me sentí responsable de ser "la única alegría en la vida de mi madre". Hoy lucho contra el auto-desprecio porque yo también tengo una necesidad y una dependencia profunda de amor y afirmación masculinos. Me juzgo sin piedad cada vez que estoy necesitada y solicitar ayuda es lo más difícil para mí. Hace poco comprendí que, cuando era niña, cada vez que lloraba o necesitaba ayuda, escuchaba: "El problema contigo es... -o- ¡deja de llorar o te daré motivos para hacerlo!". Como esposa e hija adulta de mis padres, el estribillo "el problema contigo es..." surgía cada vez que admitía una necesidad. No es de extrañar que me resulte tan difícil pedir.

A pesar de desempeñar todas las funciones en la familia, lo más importante es tratar de ser perfecta. Soy competente, cumplidora,

honesta, amistosa y tengo éxito, aunque me siento insegura, e independientemente de lo bien que haga las cosas o de lo mucho que ame, creo que nunca es suficiente. Me aterroriza que me abandonen y también me aterra consumirme; en consecuencia mis relaciones, en especial las íntimas, son como un campo minado.

Mis padres me llenaron de culpa pero me aferré a ella fuertemente porque si era mi error, al menos podía corregirlo. Pensar que la gente que quería, y de las que dependía, abusaron de mí en forma horrible y que no podía controlarlas, me hacía sentir tan vulnerable que era un sentimiento peor que la culpa. Hoy todavía no puedo controlarlas, pero puedo fijar límites para mí misma, decidir lo que necesito y aprender a proteger mis propios intereses.

Cuando era niña, si decía la verdad tal como la veía, mi madre constantemente insistía en que yo tenía "tanta imaginación" que hoy todavía siento que no puedo confiar en lo que veo. Luego de dos años de recuperación, los recuerdos de incesto comenzaron a surgir. Mi primera respuesta a esta información no fue de gratitud al programa sino de ira. Me sentía traicionada porque había aplicado el programa con tanto empeño para tener que enfrentar este nuevo horror del pasado. Estaba tan consternada que traté de negar toda sensación física e imagen mental, diciéndome: "¡Ah, no! Por supuesto que no". Arrastrándome en la repugnancia, me desesperé porque ahora ya no tenía esperanza y ningún hombre me amaría jamás.

Parece que fui ultrajada y violada por mi padre antes de los cinco años. Las dos personas que podrían confirmar esta experiencia insisten en que yo lo inventé y dicen que mi niñez no fue tan mala. En Al-Anón estoy aprendiendo a confiar en mí misma ante la negación de mis padres.

El mejor instrumento que tengo es que estoy otra vez conectada con mi Poder Superior. Me llevó mucho tiempo restablecer esa conexión porque tenía la impresión (y todavía la tengo cuando atravieso por una situación difícil) que un Dios que permite que se viole a un niño y que éste viva en continuo temor no existe o es malo. No tuve

dificultades con el Primer Paso; sabía que era incapaz y que me habían hecho un daño. El Segundo Paso fue el verdadero desafío. Debía enfrentar a Dios para aplicar el Segundo Paso, pero por fortuna lo único que tuve que hacer fue "seguir viniendo a las reuniones". Por más de un año sólo asistí a reuniones, escuché a otros, compartí lo que podía y dije la Oración de la Serenidad una y otra vez. Empecé a confiarle mi vida a Dios cinco minutos cada vez y a observarlo con mucho cuidado para ver qué sucedía. El escuchar me ayudó a comprender que otros miembros tenían resentimientos no resueltos con Dios y me permitió despotricar y enfurecerme hasta que al fin logré encontrar un Poder, un

Poder femenino, superior a mí misma, en quien podía confiar. Cuando dije: "Madre nuestra, que estás en el Cielo" y nadie me miró con ira o me echó de la reunión, decidí que era un lugar seguro y me quedé. Habría ayudado volver a redactar los Pasos para eliminar "Él" pero llegué a la conclusión de que "según nuestro entendimiento” para mí significaba "Ella ".

La recuperación ha sido un camino escabroso y difícil. Soy fuerte pero me da miedo, así que no cambio con facilidad, en especial si exige pedir ayuda. A veces, mi Diosa debe golpear la puerta con fuerza para atraer mi atención. Después de un año en Al-Anón por primera vez "el mundo se derrumbó". Tenía un empleo nuevo y más complejo, mi esposo me abandonó y mi hijo tuvo un ataque repentino. Debían hacerle una ecografía del cerebro para ver si había un tumor y en un momento de desesperación hice algo inusual. Me levanté durante una reunión y pedí a la gente que me llamara y me ayudara. ¡Y lo hicieron! Uno de los que me llamó es hoy mi marido.

La Navidad siguiente, otra serie de crisis me puso a prueba. Mi madre tuvo una hemorragia cerebral, mi mejor amiga del programa y mi novio me abandonaron, una tía que vivía con mis padres se estaba

muriendo de cáncer y mi hija adolescente se fue de la casa. Esa Navidad le ofrecí a mi Diosa todo un año de mi vida. Supuse que Ella no embrollaría todo más de lo que yo lo había hecho. Desde entonces, "mi vida dio un giro total", mi vida ha mejorado lenta pero firmemente.

Hoy soy capaz de agradecer. Estoy agradecida por todos los instrumentos que Al-Anón me ha ofrecido. Todos funcionan en un momento u otro. El camino del Duodécimo Paso me lleva a la madurez, al esclarecimiento y a la paz de espíritu. Con la ayuda de Al-Anón dejo que me quieran, hasta que llegue el día en que yo pueda quererme, que los demás crean en mí hasta que yo me atreva a confiar en mí y que acepte mis sentimientos de rabia, dolor, y humillación hasta que por fin, poco a poco, comience a aceptar todos mis sentimientos. A medida

que acepto los sentimientos inaceptables, la depresión que me ha acompañado durante más de cuarenta años se disipa. Incluso siento alegría y ternura. La alegría con la que aún no estoy familiarizada a veces me asusta, pero sé que puedo llamar a un amigo Al-Anón, que entiende eso de tenerle miedo a la felicidad, y que podemos reírnos juntos. Esa es la recompensa de entrar a Al-Anón (no hay cuotas ni honorarios); además, si no me gusta, un miembro antiguo me garantizó que me restituirán la infelicidad. Como no quiero regresar a la desdicha, seguiré viniendo hasta que haya logrado la completa madurez. Hasta entonces, ¡nos vemos en una reunión!

Holgazanear es divertido

A medida que pasan los años de la recuperación, cada vez me doy más cuenta de que el control es algo importante para mí. Cuando empecé a asistir a Al-Anón no pensaba que fuera un tema importante a tratar. En realidad, tenía una enorme necesidad de controlar todo y a todos a mi alrededor para sentirme segura. Cuando se quejaban de mis consejos, pensaba que mis padres y hermanos exageraban o que simplemente no entendían. Señalarles sus errores, decirles qué hacer, decir, pensar o sentir no me parecía ilógico, pues estaba convencida

de que tenía razón y que ellos necesitaban mucha supervisión y ayuda.

Cuando mi propio agotamiento me obligó a ser "irresponsable" por un día, me di cuenta de lo ilógico que era asumir una responsabilidad excesiva. Era el cumpleaños de mamá y le había prometido preparar uno de sus platos preferidos para la reunión familiar. Como siempre, con excesivos compromisos, se me hizo tarde. Durante varios días me dejé llevar por la inercia. Tenía un trabajo importante aparte de la familia, me justifiqué.

Llegué tarde a la fiesta y sin el plato; me senté, agotada, terriblemente decepcionada de mí misma y segura de que todos los demás se disgustarían por haberle fallado a la familia. La fiesta

iba a ser un desastre y sería por mi culpa, pero no me podía mover. Por primera vez en mi vida, permanecí sentada observando las cosas. En forma sorprendente, sirvieron la comida, apareció el pastel de cumpleaños con las velitas y las canciones, y la celebración prosiguió alegremente. Nadie me reprochó nada. El no ser necesaria fue un poco desconcertante, pero cuando me quitaron la carga de los hombros pude relajarme y sentarme erguida al mismo tiempo. Por fin pude soltar las riendas.

Este fue el comienzo de mi recuperación de la verdadera confianza. Podía confiarle algo a mi Poder Superior e incluso a algunos de los miembros de mi familia. Soy una persona muy responsable y es probable que nunca llegue a ser realmente irresponsable, pero aprender a haraganear de vez en cuando y dejar que otros me llenen el plato para variar, es una bendición deliciosa e inesperada.

Las mentiritas inocentes confunden

¿Cómo fue haber crecido con el alcoholismo? ¡Confuso! Desconcertante. Perturbador. Aterrador. Era tan difícil encontrar mi lugar en la vida, que tenía dificultad en mis propias cosas y en vez de ello, terminaba haciendo las cosas de otros.

Todavía no sé bien qué sucedió. Mis padres hicieron todo lo posible para ocultar la enfermedad, tanto para ellos como para el mundo, y traté de no darme cuenta. Sin quererlo, automáticamente pasaba por alto situaciones que consideraba incomprensibles o incómodas.

Volqué la energía de mi vida en la escuela, donde sobresalí. Fui a una escuela preparatoria para varones cuyo objetivo primordial era lograr el ingreso a una de las mejores universidades. Mis padres esperaban que fuera admitido en la universidad que ellos querían. Ansioso por agradar, dentro de los límites protectores de la escuela, me distinguí como estudiante modelo y tuve éxito.

Me gustaría agregar que era feliz en este papel aunque creo que no lo era. Me sentía bastante aislado y solo. Tenía un amigo en la escuela con el que pasé tres años jugando ajedrez. Participé en el programa acelerado para terminar con antelación. Hoy pienso con nostalgia que hubiera preferido seguir el programa de cuatro años, dedicando más tiempo al fútbol, al baloncesto o simplemente a jugar.

Probablemente mi obsesión por las actividades y logros escolares era un intento por compensar una vida en un hogar en donde nada era sencillo, en la que los problemas siempre eran complicados y abrumadores y en la que nadie estaba satisfecho. Aun durante períodos de sobriedad, mis padres se peleaban. Discutían por cosas como si el césped debía ser cortado de forma profesional o si los caprichos de papá eran aceptables. Yo intentaba solucionar o mediar, pero sólo lograba que ambos se disgustaran conmigo. Sus conflictos nunca se centraban en el problema real: el alcoholismo y la irresponsabilidad de papá. Me sentía confundido e inquieto y cuando él bebía, la confusión daba paso a un miedo profundo que yo trataba desesperadamente de reprimir.

En nuestra familia los intercambios humanos habituales eran evasivos. Las mentiras sutiles y la negación constante hicieron que la honestidad, la confianza y la intimidad nos evadieran, en el mejor de los casos. Hace poco me sorprendió un buen ejemplo de esto.

Mi hermano, riendo, comentó que su hija había vuelto de visitar a la abuela y le preguntó: "Papá, ¿por qué dice mentiras la abuela?". Nuestra madre había caminado con la nieta una gran distancia de regreso a su casa asegurándole en forma repetida que sólo habían sido unas pocas cuadras.

Le dije: "En realidad no miente. Sólo que no siempre dice la verdad". Sin embargo, al expresar esto, me di cuenta de inmediato que estaba ayudando a aumentar la confusión, tal como mis padres me habían confundido a mí cuando era niño. Ojalá

hubiera podido decir: "No sé por qué miente la abuela. Tal vez sea uno de los efectos de haber vivido con el alcoholismo del abuelo". Me impresionó la ingenuidad de mi sobrina y me sentí consternado al ver que mis propios intentos por aclarar una pregunta incómoda habían sido poco sinceros.

En nuestra familia, las mentiritas constituían una forma de negación que se hizo habitual hasta el punto de que todo intercambio era potencialmente deshonesto. Papá estaba enfermo de alcoholismo pero cuando bebía simulábamos no darnos cuenta. Más tarde, cuando alcanzó la sobriedad, simulábamos que estaba bien pero lo tratamos con guantes de seda hasta ahora, que lo vemos como un enfermo. Estábamos muy confundidos. Como veo hoy las cosas, decir mentiras era una forma de darle voz a las ilusiones. Quizás creíamos que si insistíamos en que éramos "una gran familia feliz" nos convertiríamos en una.

Un buen ejemplo de cómo reemplazamos la realidad por nuestros deseos provino de mi padre. Un año se entusiasmó con un personaje de historietas cuyo lema era "todo bien, dice Bug". Papá lo adoptó como la expresión popular y ningún problema era demasiado complejo o intimidante para contestar "todo bien, dice Bug". Al recordarlo hoy, supongo que esa expresión absurda podría haber sido

el lema familiar. Todo, hasta el problema más espinoso, recibía la respuesta "todo bien, dice Bug".

En muchos aspectos mi niñez parecía muy buena. Había dinero, prestigio social y gozábamos del respeto de la comunidad. No obstante, me faltaba el aliento, la coherencia, el apoyo emocional y el amor, que no sólo afirma sino que también se nutre con honestidad inquebrantable y llena el alma de confianza. Sin confianza en uno mismo, la confianza en los demás, y por consiguiente una profunda intimidad, se hacen imposibles. Gran parte de mi recuperación en Al-Anón ha consistido en la difícil tarea de permitirme llorar la pérdida de estas cosas intangibles y de aprender a dejar que otros miembros me las

devolvieran. Todavía tengo la tendencia a restarle importancia a mis experiencias. Por cierto no se comparan con las de otros miembros, pero su recuerdo todavía me duele. Lacera esas partes más vulnerables y sé que todo no es "todo bien, dice Bug".

PERMÍTAME ENTRETENERLO

Tenía que usar la doble máscara

Crecí con un miedo horrible a las vacaciones. Siempre se convertían en un campo de batalla. Cada uno de mis padres trataba de superar al otro con acusaciones. Con regularidad mi madre amenazaba con "llamar a Nueva York" y mi padre arrancaba el cable del teléfono y se lo enrollaba en el cuello de mamá hasta que yo gritaba y le rogaba que se detuviera. No imaginaba qué pudiera haber en Nueva York, pero sabía que esto despertaba en mi padre instintos asesinos.

Las salidas en familia eran también desastrosas. Siempre incluían una heladera portátil llena de bebidas alcohólicas, íbamos al parqué y, a veces, en algún momento del día, mis padres se transformaban, se caían o perdían el conocimiento. Yo me sentía muy avergonzada. Una

vez mi madre, bastante borracha, trató de nadar y casi se ahoga. Tuvieron que sacarla del agua. ¿Dónde estaba papá? Caído en algún lugar.

¿Dónde estaba yo? Es probable que escondida, tratando de desaparecer entre los arbustos para no tener que admitir que los conocía.

Al crecer, aprendí a bromear para sobrevivir el dolor de ver cómo mis padres se destrozaban. Me convertí en la payasa de la clase. Como la doble máscara de la comedia y la tragedia, tenía un rostro sonriente para el mundo y uno trágico en mi interior. El interno estaba en la clase pensando si al regresar a casa encontraría una competencia de alaridos o un silencio mortal.

Pasaba muchas horas sola o cuidando niños para escaparme.

Oraba por las noches para convertirme en una hija mejor o para obtener mejores notas, y así Dios detendría las peleas. No sabía entonces que yo era incapaz ante el alcohol. Pensaba que Dios debía estar muy enfadado conmigo para castigarme con tanta infelicidad. Me ha llevado años en Al-Anón creer que en realidad Dios me ama tal como soy.

En mi adolescencia seguí haciendo gracias, tratando de hacer feliz a todos y trabajando con ardor para ser buena y responsable. Sin embargo, mi madre me llamaba estúpida, vagabunda y cosas peores. Hasta el día de su muerte, nunca me dijo que me quería. Mi padre trató de quererme, pero estaba tan atrapado en su propio alcoholismo y propiciando el de mi madre, que simplemente no pudo.

Para escaparme, me casé con una de las pocas personas con las que salí en la escuela secundaria. Los dos proveníamos de hogares alcohólicos y continuamos con las discusiones, tal como lo hacían nuestros padres. Como dos niños inmaduros, peleábamos para ver quién era el niño de la familia. Sin tener idea de cómo comunicarnos o crecer emocionalmente, nos despedazamos durante cinco infelices años hasta que mi cara de payasa se entristeció y no había nada ni nadie que nos aliviara a ninguno de los dos.

Por esa época mi padre murió y yo empecé a tener recuerdos extraños. Me sentía desubicada, como si hubiera estado en una familia equivocada, quizás hasta adoptada. Los sentimientos eran tan

persistentes que comencé a hacerme preguntas y un día pedí mi certificado de nacimiento. ¡Qué sorpresa! El apellido en el certificado era diferente al mío. Recordé que mi madre siempre amenazaba con "llamar a Nueva York" y yo finalmente lo hice. Me sorprendió encontrar un número de teléfono junto al nombre de la persona que aparecía en el certificado. Llamé a ese número y le pregunté a la desconocida que me respondió si había conocido a alguien con mi nombre. Ella dijo: "Sí. Es el nombre de mi hermana menor. ¿Por qué me lo pregunta?". Comencé a

llorar y a contarle quién era yo, pero no pude terminar, así que le entregué el teléfono a mi marido, quien le habló acerca de mí. Del otro lado de la línea hubo alegría y dolor, luego un fuerte ruido, y silencio. La mujer se había desmayado por la emoción. Mi cuñado pasó al teléfono y él y mi esposo comenzaron a poner las piezas del rompecabezas en su lugar.

Yo pensaba que era hija única, pero en realidad tengo tres hermanas. El padre que me crió no era mi padre, aunque ambos eran alcohólicos. La última vez que mis hermanas vieron a nuestra madre fue en su auto saliendo de la ciudad con el jefe de un club donde trabajaba, y conmigo -de tres años de edad- en medio de los dos. Fui una niña que nació muy tarde en la vida de mis padres, mucho más joven que mis hermanas pero muy querida por ellas, quienes cuidaron de mí. Mi desaparición había sido una pérdida tremenda para ellas.

Me he reencontrado con ellas y el vínculo de hermanas aún existe aunque no la estrecha relación de haber crecido juntas. También conocí a mi padre biológico dos meses antes de su muerte.

Hoy soy la única de la familia que ha logrado paz y serenidad en la vida. Todos hemos bregado con los efectos de la enfermedad del alcoholismo de muchas maneras, pero gracias a Al-Anón, parezco gozar de mayor claridad y tranquilidad. Las quiero profundamente y le agradezco especialmente al programa que me haya ayudado a descubrir y a aceptar el pasado. Hoy sé que no causé el alcoholismo de nadie, que no lo puedo curar y no lo puedo controlar. Puedo aceptar que cometo errores y que el programa me ayudará a

corregirlos. No tengo que ser perfecta ni el centro de atención, y puedo llorar y reír. Al haber encontrado la recuperación en Al-Anón puedo aceptar a mis tres padres y vivir feliz un día a la vez. Es una bendición que comparto con gusto con los recién llegados al decirles que ellos también pueden progresar en la hermandad si siguen viniendo.

No vi alcohol mientras crecía. A veces, durante la época de la cosecha, papá compraba una caja de cerveza. Eso era todo. Pese a que yo era miembro de Al-Anón a causa de mi matrimonio con un alcohólico, tenía dificultades para relacionarme con los hijos adultos del programa. Me parecía que se quejaban por todo y siempre me identificaba con los cónyuges más que con ellos, sin darme cuenta de que yo también era hija adulta de un alcohólico. Como adulta en Al-Anón, nunca vi una botella o a alguien beber, pero mis hijos sí. Jugando en el granero encontraron botellas. Me sentí devastada y decepcionada. Aun peor, me sentí como una tonta. Otro día, mientras lavaban el camión, los chicos se encontraron una botella debajo del asiento. ¿Qué hicimos? Seis adultos sabíamos lo que pasaba y nos callamos. Empezó lo que ahora veo como una reacción instintiva ante una revelación inaceptable. Comencé a contar cuentos del campo y a hablar sobre mi propia niñez para desviar la atención de las botellas lo mejor que pude. Los hijos adultos de alcohólicos no hablan de "esas cosas".

Sabía que mamá y papá no estaban muy presentes pero siempre se había culpado de esto al trabajo. Papá siempre estaba trabajando. Mamá también trabajaba y se encargaba de los niños todo el tiempo. Papá trabajaba incluso cuando nos dio sarampión, paperas, apendicitis, cuando nacía un bebé y durante las presentaciones escolares. Mamá trabajaba como peluquera y hacía todo lo demás. Trabajaba y se resentía. No hacíamos fiestas. El día que cumplí trece años salté de la cama y bajé emocionada. Pensaba que seguramente

alguien me diría "¡Bienvenida a la adolescencia!". En cambio escuché: "¿Sabes lo que me hiciste hace trece años?". Al recordar estos episodios fugaces, empiezo a entender el antiguo dolor que estaba oculto dentro de mí y que los hijos adultos en nuestra hermandad me revelaban. Ya no los llamo "quejumbrosos" porque puedo sentir

compasión de ellos y de mí misma. Puedo entender por qué inventaba historias para aliviar mi propio dolor.

Este es el resultado de poner en práctica los Pasos y de servir a la hermandad. Desde que comencé el programa Al-Anón y, en especial, desde que apliqué el Cuarto y el Quinto Paso, la mayor parte de mi vida tiene nombre, es mía y la acepto. Ya no guardo rencor contra mis padres porque elijo ser feliz todos los días. Si cometo errores, ya no me arruinan el día. Hago mis reparaciones y cambio mi comportamiento en lugar de simplemente justificarme, y sigo adelante.

Las claves de mi felicidad son el apadrinamiento y el servicio. Trato de ser un modelo para los recién llegados y los aliento a que participen también en el servicio. Puedo compartir una historia graciosa o triste de mi propia vida si creo que puede ayudarle a alguien, pero no me siento obligada a contar cuentos cada vez que alguien admite su dolor. Debido a que acepto la verdad del dolor de mi niñez no tengo que disfrazar rápidamente el de otra persona a través de un chiste sólo para eludir mis propios sentimientos. De no ser por el servicio, me hubiera perdido de conocer a esos hijos adultos que tanto tenían para enseñarme. El servicio nos mantiene vivos a Al-Anón y a mi propia recuperación, así que en realidad me ayudo a mí misma cada vez que participo en el servicio.

El servicio profundizó mi recuperación

A LA RECUPERACIÓN

Llevaba doce años en Al-Anón, cuando comenzaron las reuniones locales enfocadas hacia los hijos adultos. Hasta ese momento creía sinceramente que el alcoholismo no me había afectado antes de conocer a mi marido y casarme. Como las reuniones de hijos adultos eran nuevas y a menudo buscaban oradores y ayuda de otro tipo, decidí servir y asistí a algunas reuniones. Leí algo de literatura y tuve una revelación increíble. Descubrí que mi abuelo materno era alcohólico y que mi madre había sido muy afectada por ese alcoholismo activo.

Elegir un esposo alcohólico, en mi caso, fue un comportamiento aprendido.

Después de doce años, me perturbaba encontrar en mí aspectos de mi vida que aún requerían recuperación. Durante un tiempo asistía a las reuniones de hijos adultos y dejaba de asistir, porque el dolor de examinar mi niñez se convertía en un arma de doble filo. Cada vez que recordaba el pasado y veía lo que me había sucedido, también me daba cuenta de lo que le había hecho a mis propios hijos. Ciertamente, ese comportamiento lo había aprendido, pero una cosa es sentir rabia y resentimiento contra mi propia madre y otra muy distinta es experimentar esos mismos sentimientos provenientes de mis hijos.

Al final comprendí que la única manera de recuperarme era practicando el programa y me comprometí a agregar otra reunión a mi apretada agenda. Decidí asistir a la reunión como si fuera recién llegada para escuchar y aprender, porque ya conocía mi peligrosa tendencia a ser una sabelotodo. Cuando me creo muy justa y buena, no se me puede enseñar. Cuando era niña a menudo actuaba de manera insoportablemente sensata, siempre intentando dirigir todo lo que sucedía. No tenía idea de cuan compulsivas eran mis acciones hasta que traté de eliminarlas mediante mi recuperación en Al- Anón.

Uno de los beneficios de haber examinado la cuestión de los hijos adultos desde el punto de vista de hija y de madre, es la profunda compasión que llegué a desarrollar hacia mi madre. Sé que si ella hubiera sabido más lo hubiese hecho mejor, de la misma manera que yo hubiera cambiado si hubiese tenido más información. Reconocer que hablaba sin parar para atraer la atención y para llenar vacíos cuando tenía miedo, también me ayudó a ser tolerante con mis hijos, cuando demandaban atención con su mal comportamiento, o dándose lecciones mutuamente como pequeños sabelotodo autoritarios.

En este proceso, yo, al igual que otros hijos adultos, tuve que experimentar mi dolor y mi ira ante los abusos infligidos

por mi madre. También tuve que comenzar a establecer límites. Ya no podía permitir que ella me interpusiera entre los dos para quejarse de él. No podía tolerar su concepto de un Dios castigador. Había temas que ya no podía volver a tocar. Mi madre, irritada, rechazó estos límites.

Afortunadamente Dios llena mi corazón de amor a pesar de que mamá se estremece como un terremoto porque yo cambié las reglas. Después de un tiempo, pude lentamente volver a amarla, porque los miembros Al-Anón y mi Poder Superior habían «llenado mi copa hasta desbordarla. Aunque al principio se resistió, al final aceptó el afecto que le ofrecí. Sabía que era yo quien tenía que dar afecto, pues era la única que contaba con los recursos para la recuperación.

Poco tiempo después mi mamá comenzó a perder la vista. Ahora ya casi no ve nada. Me agrada poder cuidarla sin convertirme en su enfermera y me sorprende la felicidad con que mi madre acepta el amor del que alguna vez creyó simplemente poder prescindir, e incluso cómo florece con él. Una recompensa adicional para mí es comprobar que yo también puedo dejar de lado mi papel de víctima. No tengo que dejar de vestirme bien y de ocuparme de mi apariencia para ser una buena persona. No tengo que hablar compulsivamente para llamar la atención. Puedo dejar que mi apariencia refleje mi nueva autoestima interna, gracias a los Doce Pasos, y a comprender que amar no significa vivir una vida de sacrificios interminables. Amar quiere decir brindar aceptación y compasión a nosotros mismos y a aquellos que amamos, ya que sólo así podremos amar a otros *como* a nosotros mismos.

A LA RECUPERACIÓN

La riqueza y la posición social no son una garantía contra el alcoholismo

No creo que nada me haya afectado en la vida como el alcoholismo que dominó mi niñez. Mis padres bebían a diario; vivíamos una vida aristocrática en San Francisco y en todo el mundo. Yo era el tercero de cuatro niños, todos son alcohólicos menos uno.

Debido al alcohol y a la hora del cóctel diario, en casa no existía un orden. Nunca desayunábamos porque la idea de comer por la mañana le causaba náuseas a mi madre. La cena nunca se servía antes de las diez porque teníamos que esperar a que nuestros padres tomaran sus tragos. A menudo no comíamos nada y la larga espera era inútil.

En nuestra familia, el resentimiento y la religión estaban curiosamente entrelazados. Mi madre odiaba a los católicos, pero mi padre era católico y yo comencé mis estudios en un colegio de monjes, a los tres años de edad. Comer pescado los viernes se convirtió en motivo de grandes peleas, y a menudo resultaba que no comíamos ni carne ni pescado.

Cuando yo tenía seis años, mi madre decidió llevar a los tres hijos mayores a Europa. Internó a los dos mayores en un colegio en Suiza, y a mí me sacó del colegio de monjes, que me encantaba debido a su organización y seriedad, para que viajara con ella por el continente. Creo que durante ese período comenzó mi tendencia a oscilar entre el extremo de querer ser totalmente invisible y desear que alguien, cualquiera, me prestara atención. Tomé clara conciencia de que mamá bebía porque con frecuencia se caía o se desmayaba en público. Una vez se desmayó en un aeropuerto. Las personas que pasaban presurosas con sus maletas le echaban un vistazo. Traté de levantarla pero era demasiado pesada. Nadie se detuvo a ayudarme y me senté en el piso de esa gran sala y lloré. El sentimiento de

abandono y la indiferencia de la gente todavía me acosa. Por otro lado, debido a la vergüenza que sentía con tanta frecuencia, tiendo a permanecer callado. Me siento como si bailara en una cuerda floja gritando "¡Mírenme, por favor!". Pero si alguien lo hace, respondo con un hosco "¿Qué mira?". Con mensajes tan contradictorios, no es de extrañar que la gente no sepa cómo tratarme. Por lo menos hoy estoy aprendiendo

a ser compasivo conmigo mismo y comienzo a entender por qué me siento confundido tan a menudo.

En el primero de muchos viajes a Europa mamá conoció a un monje católico y nuestra vida cambió para siempre. Se enamoró de él y él abandonó los hábitos. Mamá se divorció de mi padre y se casó con el monje. Él nunca bebía y no tenía idea acerca del alcoholismo. Insistía en decir que ella no estaba borracha sino cansada. Hoy sé que no mentía: en realidad vivía en una negación absoluta. Cuando finalmente se dio cuenta, sentí alivio, pero para entonces, después de veinticuatro años de intentar convencerlo y chocar con su negación, yo había dejado de confiar en la gente y en mis percepciones.

La confusión y los comportamientos extremos en mi familia me han afectado muchísimo. Me siento muy incómodo con gente incoherente y con los cambios inesperados. Ni siquiera me había dado cuenta de cuan confuso era todo hasta que mi padre murió y otro hombre, de quien mi madre había dicho que estaba muerto, reapareció. Había vivido con nosotros hasta que cumplí cinco años y yo lo quería mucho. Cuando volvió a aparecer en mi vida, era un alcohólico en recuperación en AA, y me dijo que *él* era mi padre biológico. Poco tiempo después se suicidó.

A los trece años traté de obtener ayuda. Fui a la oficina central de Alcohólicos Anónimos en San Francisco. Allí conocí a una mujer de la edad de mi madre que dijo ser una alcohólica en recuperación. Por un instante sentí una gran esperanza, luego la mayor desesperación porque sabía que mi madre nunca se uniría a AA. No volví a intentarlo hasta cuando tuve treinta y un años. Consulté con un

psicólogo acerca de mamá. No sabía mucho sobre la enfermedad pero conocía Al-Anón y me orientó hacia allí. Finalmente mis emociones y mis reacciones empezaron a tener una explicación. Hoy la confusión se disipa lentamente. Ya no me siento obligado a exigir atención ni a ocultarme de ella.

Me estoy recuperando, pero el alcoholismo continúa haciendo

estragos en mi familia. Mi frágil madre de setenta años todavía bebe y a menudo es patética. Cuando encaro el dolor continuo de observarla, pronuncio la Oración de la Serenidad una y otra vez. Me ayuda a aceptar el hecho que no puedo obligar a mi familia a alejarse de la destrucción y la muerte del alcoholismo, pero puedo cambiar mi propia vida. Lo más difícil para mí es desprenderme, con amor, de los miembros alcohólicos de la familia. Me da la impresión de que los estuviera abandonando, así como yo me sentí desolado y abandonado en ese aeropuerto hace mucho tiempo. Sin embargo, estoy aprendiendo que la gente merece la dignidad de tomar sus propias decisiones, aun cuando a los seres queridos nos parezcan equivocadas. Es una manera de reconocer su naturaleza humana. Sin el programa no habría podido hacerlo, e incluso con Al-Anón, puedo hacerlo sólo un día a la vez

POBRE DE MÍ

¡Nunca seré como mi madre!

DE LA SUPERVIVENCIA

Soy la decimoquinta de una familia de dieciocho hijos. Desde que tengo uso de razón mi padre tenía problemas con el alcohol. En nuestra casa hubo mucho abuso físico y mental, e incesto. En muchas ocasiones nos encerrábamos en una pequeña habitación, temiendo por nuestras vidas. Papá siempre llevaba una pistola o un cuchillo y los usaba para amenazar a mamá. En varias oportunidades trató de matarla; la que recuerdo con más claridad fue cuando trató de matarla con un hacha. En esa época yo había llegado a odiarla. La culpaba por mantenernos en una situación tan mala y le rogaba a Dios que me permitiera ser como cualquier otra persona, pero no como ella.

Aterrorizada desde la juventud, odiaba y le temía a toda la gente que conocía. Cuando mi padre murió, yo tenía siete años y me había retirado a un mundo de silencio donde era casi

imposible encontrarme. Cuando comencé la escuela, todos pensaban que era retrasada mental.

No comprendía la muerte, pero me alegraba que él no volviera a casa. Pensaba que las cosas mejorarían, pero en lugar de ello, empeoraron. Mis hermanos, que prácticamente pasaban desapercibidos, ahora se hicieron notar. En vez de un padre ahora tenía siete hermanos, y el mayor empezó a hacerme objeto de abusos sexuales. Me decía que era mala y que merecía que él me castigara de esa forma. También amenazó con matarme si se lo contaba a alguien. Hace unos meses me enteré de que había hecho lo mismo con algunas de mis hermanas.

Una noche, cuando tenía once años, mi madre nos llevó a la iglesia y luego salió diciendo que iba al baño. No la volvimos a ver sino hasta varios año después, cuando regresó a morir.

Me casé por primera vez a la edad de trece años, con un hombre mucho mayor, que ya tenía un problema de alcoholismo. En ese tiempo vivía con mi hermana y ella arregló el matrimonio. Después de la ceremonia escuché a mi cuñado hacer comentarios groseros acerca de lo que me iba a ocurrir esa noche. Al recordar lo que mi hermano me había hecho, no podía revivir esa situación. Le rogué a mi hermana que me dejara vivir con ella pero rehusó sin siquiera pensarlo. Así que huí de la casa, sabiendo que nunca podría volver.

Agotada, encontré por mi cuenta una casa vacía, y en la bañera hice una cama con algunas cortinas que estaban en el suelo. Durante las dos semanas siguientes pasé días robando lo que podía para comer y por la noche regresaba a la casa sin que nadie me viera. Una mañana, la dueña de la casa me encontró durmiendo allí y me llevó a su casa. Le dije que no tenía familia y, curiosamente, me creyó. Me quedé con ella unos dos años y mi matrimonio fue anulado.

A los dieciséis años decidí que lo mejor sería abandonar mi Estado natal y me casé con un soldado que prometió llevarme con él cuando terminara su servicio. Mi marido, un alcohólico

declarado, me era infiel y me golpeaba. No obstante, cada año yo tenía un hijo, hasta que tuvimos cinco. Pese a que por las golpizas generalmente terminaba en el hospital, mentía tan bien que no creo que nadie supiera que algo andaba mal. Finalmente pedí el divorcio y regresé a casa con mis hijos.

Antes de casarme ya sabía que mi siguiente marido bebía, pero no sabía que yo me había enfermado mentalmente. La violencia comenzó muy pronto en nuestro matrimonio, y esta vez puse resistencia. Me sentía tan frustrada que, a veces, cuando mi marido volvía a casa tan borracho que ni podía caminar, lo atacaba con lo que tuviera a mano, tan pronto entraba a la casa. Una vez tomé un zapato y le pegué hasta quedar sin fuerzas. Fue la primera vez que pensé en que podía estar enferma, pero lo ignoré pensando que era su culpa. Si no hubiera hecho las cosas que hizo, yo no hubiera actuado de esa manera. Había aprendido a racionalizar y a justificar todo lo que hacía, incluso mis intentos de suicidio, como si fueran culpa suya.

Cuando mi esposo fue detenido por cuarta vez por conducir en estado de embriaguez, el juez le dio la opción de elegir entre la cárcel o un programa de tratamiento. Por supuesto eligió el programa de tratamiento porque era más corto. Me llamó desde el centro para decirme que había encontrado algo que le podría servir y me pidió que hablara con su consejera. Lo único que recuerdo de esa reunión es que creí que esa mujer decía que *yo* era la loca. Aunque me

pasaba los días encerrada en mi dormitorio dejando que los niños se las arreglaran por su cuenta, la insulté y le dije que no sabía lo, que estaba diciendo.

Decidí probar la flamante sobriedad de mi esposo el día de mi cumpleaños, así que le anuncié que quería celebrarlo. Cuando aceptó, elegí el bar más cercano. No habló mucho mientras estuvimos sentados allí, pero no bebió, y al poco rato me sentí muy incómoda. Salimos y nos dirigimos a una reunión donde recibió una pequeña medalla por sus meses de sobriedad. "¡Qué regalo de cumpleaños!", pensé con amargura.

Me aterraba darme cuenta de que él estaba tomando en serio lo de Alcohólicos Anónimos. Nunca en mi vida había estado en contacto con gente sobria y no sabía cómo tratarlo. Probé Al-Anón pero decidí que no era para mí. Probé reuniones de AA pero estaba tan celosa de sus nuevos amigos que era algo que yo no podía soportar. Traté de emborracharlo pero se dio cuenta de mi juego. Estaba segura de que me estaba volviendo loca.

Un año después de que mi marido llegara a AA, mi único hijo se escapó. Pensé que lo encontraría con mi hija, a quien no había visto durante varios años porque ella no quería saber de mí. Ella tenía dos hijos a los que yo no conocía pues ella no quería que tuviera ninguna influencia sobre ellos. Mi querida hija llegó hasta la puerta, se enfureció y comenzó a blasfemar contra mí. Con lágrimas en su rostro me dijo cuánto me odiaba por lo que yo había hecho de su vida. Al mirarla a los ojos ese día, me di cuenta lo que yo había sentido por mi madre muchos años atrás. Todas mis justificaciones y racionalizaciones se derrumbaron. Me había convertido en lo que más aborrecía: *¡Mi madre!*

Enfrentarme con lo que les había hecho a mis hijos fue horrible pero me ayudó a sanar. Hacía mucho tiempo que no lloraba, había perdido la capacidad de hacerlo, pero ese día no pude dejar de llorar. Mi marido me invitó a ir con él a una reunión. Entré a Al-Anón llorando; allí encontré gente que no pedía nada, ni siquiera una

explicación. Esa noche pronuncié las palabras más importantes de mi vida: "Dios, ayúdame".

Desde la noche en que pedí ayuda mi vida ha ido mejorando poco a poco. Nunca la había pedido, pero en Al-Anón conseguí una madrina y seguí sus sugerencias. Nuestra vida empezó a cambiar en forma gradual a medida que mi esposo y yo aprendimos a comunicarnos y a ayudarnos mutuamente. Poco a poco nuestros hijos están comenzando a acercarse.

Al-Anón no me libra de todas las dificultades pero me da la fortaleza para enfrentarlas. Cuando nuestra hija intentó suicidarse, una vez más me sentí asustada y llena de amargura, pero

con la ayuda y la orientación de mi madrina y el amor de las personas en el programa, logré salir adelante. Cuando mi querida hija menor comenzó a abusar de las drogas y el alcohol, en Al-Anón encontré la fuerza para soltar las riendas. Hoy está limpia y sobria, ha terminado sus estudios y está a punto de casarse. Mantengo una relación afectuosa con mi marido, algo que no pensé que sería posible. Espero no olvidar nunca la fuente de mi fortaleza y también me sentiré privilegiada si puedo devolver aunque sea una pequeña parte de lo que Dios me otorgó mediante el programa Al-Anón.

Culpé a todos, sobre todo a mí misma

Nací el día de Navidad y soy la mayor de una familia de seis hijos. Durante los seis primeros años de vida fui hija única y me sentí querida... pero sólo si hacía las cosas "bien". Era tímida y muy ansiosa por complacer a los demás.

Mi madre es hija adulta de un alcohólico, pero hasta el día de hoy le resta importancia al alcoholismo del abuelo. Él era un hábil carpintero que venía a menudo a nuestra granja para ayudar con el mantenimiento de las edificaciones. Con frecuencia se "enfermaba" y se orinaba en los pantalones. Nunca había escuchado que alguien se enfermara de esa manera; pero en realidad era mi abuela, gruñona y

malhumorada, la que me causaba un profundo resentimiento. Después de todo, se decía que mi abuelo estaba enfermo y no podía valerse por sí mismo.

Mi madre no bebía pero creo que trabajaba demasiado. Siempre tenía mil cosas que hacer y a menudo me enviaba a visitar a mis otros abuelos. No me importaba, me encantaba. Mi niñez, libre de preocupaciones terminó cuando cumplí seis años y ocurrieron los dos acontecimientos más trágicos de mi joven vida: nació mi primer hermano y mi padre aceptó un empleo que lo obligaba a viajar constantemente. Me encarga- ron de mi hermanito, y luego del resto de los demás. A los 14 años me sentía como una madre de cinco hijos y me molestaba,

pero como deseaba complacer a todo el mundo, no decía nada.

Mamá trabajaba compulsivamente excepto cuando papá venía a casa y se iban a la ciudad. Mi padre bebía mucho cuando estaba con gente, si bien no se enfermaba como mi abuelo, pero las discusiones entre mis padres me resultaban extrañamente familiares. Una noche me desperté y vi a papá persiguiéndola por toda la casa. A la mañana siguiente ella tenía un ojo amoratado y él parecía muy arrepentido. Culpé a mi madre del problema.

Crecí, me casé con un alcohólico y comencé a asumir la responsabilidad de nuestros problemas, pero al mismo tiempo me sentía resentida por esa carga. Parece que toda la vida me he sentido avergonzada cuando algo sale mal y siempre he culpado a mi madre por los problemas familiares causados por el alcohólico. Debo de haber aprendido esa extraña asignación de responsabilidad en mi familia porque años después, cuando mi cónyuge inició un tratamiento, mi madre me dijo: "¡Qué vergüenza que no hayas podido curar el alcoholismo de tu marido! Yo curé el de tu padre". Mientras tanto, sufrí una serie de problemas de salud que tuvieron como resultado varias hospitalizaciones, pero nunca encontraron causas físicas. Ni los médicos ni yo relacionamos los problemas con la tensión provocada por el alcoholismo ajeno. Hoy, después de años en Al-Anón, mis problemas físicos casi han desaparecido.

Llegué a Al-Anón debido a otra crisis que sacudió a nuestra familia. Las notas de nuestra hija se habían deteriorado con rapidez y le pedí a la consejera escolar que le hiciera una evaluación con respecto al alcohol. Mi hija le confió a la consejera que su padre había abusado sexualmente de ella durante la madrugada, en los días en que bebía. Mi marido fue arrestado y entró voluntariamente en un programa de tratamiento para su problema de alcohol. Nuestra hija se aisló mucho, hasta se negó a volver a la escuela. Ante esta espantosa revelación me sentí confundida, sola, y llena de rabia asesina.

Durante la recuperación mi marido escuchó acerca de una "convivencia" de tres días y me sugirió que fuéramos. No tenía nada que perder. Estaba agotada y podría aprovechar los tres días de descanso. Me llevé una gran sorpresa. En lugar de descansar, esperaban que me examinara interiormente, que descubriera mis derechos y reconociera que tenía necesidades. Los dos primeros días me refugié en una absoluta negación. No tenía ningún problema. Culpaba a mi marido por todo. Si él volvía a la normalidad y mi hija se recuperaba, yo estaría bien.

Mi negación se derrumbó cuando me pidieron que yo misma me escribiera una carta. ¿Cómo podría hacerlo? No tenía idea de a quién le estaba escribiendo. Se abrieron las compuertas y lloré durante varias horas. Ríos de ira reprimida, de decepción y de dolor rodaron por mis mejillas. Cuando pude ponerme en contacto con mi verdadero yo descubrí que ya no estaba sola. Había gente con la que podía relacionarme y reuniones Al-Anón a las que podía asistir.

El Primer Paso fue el más difícil y el más gratificante. Era incapaz ante el alcohol y no todo era culpa mía. Lo curioso acerca de culpar a otros es que cuanto más les apuntamos con el dedo, interiormente nos sentimos más culpables. Desde mi niñez había estado culpándome y reprimiéndome. A medida que empezaba a liberar responsabilidades que no me pertenecían y al aprender a soltar las riendas y

entregárselas a Dios, no sólo mis emociones cicatrizaron sino que mi cuerpo también comenzó a recuperarse.

El desprendimiento fue muy difícil pero a la vez gratificante. Los miembros Al-Anón me apoyaron con respecto al amor que sentía hacia mi marido pero se rehusaron a aceptar su comportamiento inaceptable. A él le correspondía experimentar las consecuencias de su comportamiento. Debido al abuso sexual, tuvo que vivir fuera de casa durante 28 meses. En ese período aprendió, por primera vez en su vida, a ocuparse de sí mismo y yo aprendí a permitírselo.

Con la práctica de los Doce Pasos y los lemas, nuestras vidas

comenzaron a cambiar. Hoy vivimos juntos y ambos nos hemos recuperado. Disfrutamos de la vida. Asistimos a reuniones semanales y nos hemos acercado a nuestro Creador. Estoy muy agradecida a mi Poder Superior y estoy descubriendo que puedo utilizar los dones que Dios me ha concedido.

Nuestra hija todavía está sufriendo y me preocupa cuando no logro penetrar en su aislamiento. Mi madrina Al-Anón me ayuda a comprender su dolor y su ira sin abusar más de mí misma. Sabemos que es posible que necesite terapia, así como recuperación y nuestro amor incondicional. Hay cosas en la vida que no pueden olvidarse. Con la ayuda de Al- Anón espero poder aceptar todos los sentimientos de mi hija cuando ella esté dispuesta a compartirlos, y espero no seguir haciéndole daño al negar su dolor para protegerme a mí misma. No podría hacerlo sin el amor y el apoyo que me otorga la hermandad. También agradezco el que haya reuniones para ayudar a nuestros hijos a recuperarse; si ella lo desea, podrá asistir a reuniones que se concentran en hijos adultos para sanar las heridas de un trauma que ninguno de nosotros hubiera deseado causarle, pero que mi marido le causó, y del cual no pude protegerla. Es un consuelo para mí saber que, independientemente de dónde o cuándo ella pueda reconocer la necesidad, Al-Anón estará disponible para nuestra hija como lo está para mí.

DEBE SER MI CULPA

Revelar los temores ocultos ayuda a sanar

Mi hermana menor, alcohólica, sufrió un terrible desconsuelo cuando su hijo único murió. Fue víctima del descuido de un joven conductor que salía de una fiesta de despedida de soltero que duró toda la noche. Aunque ella vive a muchos kilómetros de distancia, irrumpía en mi casa con llamadas telefónicas noche tras noche. Durante tres meses, recibí llamadas a las tres de la mañana que me informaban que se iba a suicidar en ese instante. Me asusté y empecé a temer por mi propia cordura. Gracias a Dios, finalmente llegué a una reunión Al-Anón y recibí ayuda.

Poco después de unirme al programa, comencé a sospechar que yo también podría ser alcohólica. Mi diagnóstico resultó correcto. Fui a Alcohólicos Anónimos, donde comencé un viaje hacia mi pasado olvidado. Fue un camino escabroso. Me daba la impresión que no lograba captar el programa de AA y que no podría recuperarme.

Frustrada y desesperada, le pedí al Dios que fuera, que me curara a mí y a mi familia. Me prometí a mí misma y a mi Poder Superior que si me ayudaba aplicaría con fidelidad tanto el programa Al-Anón como el de Alcohólicos Anónimos, y estaba dispuesta a hacerlo. Con el tiempo, mi Poder Superior abrió una puerta de mi pasado que yo había cerrado y sellado desde cuando era muy joven. Recordé haberme despertado de repente, cuando era muy pequeña, y salir volando de mi cuerpo. Mi padre, que parecía estar en trance y furioso, me estaba violando.

Como niña inocente que era, le conté a mi madre que papá me lastimaba. Mis dos padres son alcohólicos y aún viven. Aunque parezca difícil de creer, mi madre es más violenta que mi padre. Su respuesta a mi revelación de lo que me había hecho papá fue

pegarme. Me sacudió con fuerza, gritando con rabia: "¡No vuelvas a decir eso nunca más!". Yo estaba aterrada y me sentí muy sola en un mundo hostil. Podía morirme. Me tiró al piso y me golpeó. De repente se volteó, tomó un cuchillo y lo clavó en el hombro de mi hermanita. Lo único que recuerdo es un miedo terrible, la sangre y el sentimiento de que todo había sido mi culpa. Volvió a cambiar de personalidad. Fue a su cartera, sacó una moneda y me la dio diciendo: "Ve a la tienda como una niña buena y cómprate un chocolate". Salí corriendo asustada y totalmente confundida.

Por terrible que parezca, ese horrible recuerdo fue el comienzo de mi recuperación. Desde entonces he recordado otros episodios de incesto y violencia, incluyendo la noche en la que papá abusó sexualmente de mi hermanita mientras yo me hacía la dormida, y la culpa y el terror que sentí a la mañana siguiente cuando mi madre la golpeó y la trató de prostituta.

Para conservar la cordura en medio de estos recuerdos tan crueles y sentimientos insoportables, necesité terapia, dos programas de Doce Pasos, y muchísima ayuda de mi Poder Superior. He mantenido mi promesa con Dios y asisto con regularidad a las reuniones, aplicando los Pasos de Al-Anón y de AA. Dios, a su vez, me dio la capacidad de expresarme y me proporcionó gente bondadosa que me consuela cuando lloro. Dios hace por mí lo que yo no puedo, me alivia lentamente del odio y del rencor que siento hacia mis padres.

Aun con la ayuda de Dios, de muchos de los dedicados y cariñosos amigos de Al-Anón y de una lluvia incesante de experiencias espirituales, el camino sigue siendo abrupto. Mis padres lo niegan todo y me castigan —por decir la verdad— con el desprecio, el ridículo y el distanciamiento. Si bien no puedo hacer que me amen, encontré el valor para evitar que abusen de mí emocionalmente.

Todavía estoy nerviosa y lloro mucho, pero comienzo a querer vivir, y lentamente mi corazón cicatriza. Antes de venir a Al-Anón, me habían catalogado de catatónica, psicótica, loca e inútil. A medida que aplico los Pasos, desentierro el pasado y aprendo a

aceptar la verdad. No es extraño que antes de la recuperación viera la vida como una carga que con frecuencia me hacía pensar en el suicidio. Gracias a Al-Anón, tengo mis principios y estoy aprendiendo a liberarme.

Era la "reina del menosprecio"

Un buen libro, unos buenos amigos y el temor de perder mi empleo me llevaron a Al-Anón. La crisis que más tarde se convirtió

en una bendición comenzó cuando mi novio llegó tarde a una cita y luego vomitó y se desmayó en el baño. Llena de asco, fui a casa de una amiga y vecina que era asistente social especializada en niños de hogares alcohólicos. Me invitó a cenar con ella y su amiga. (¡Dejamos a esa piltrafa desmayado en el suelo y no me importó nada!) Después de la cena me mostraron un libro sobre el matrimonio y el alcoholismo. Lo leí con avidez pero no estaba lista para ir a Al-Anón. Al fin y al cabo, *yo* no tenía ningún problema; *él* era el que lo tenía.

Al día siguiente, sintiéndome tensa e infeliz con mi vida privada, tuve un altercado en el trabajo y salí llorando. Cuando mi supervisor llamó a casa y con gentileza me preguntó por qué había huido, no pude más y sollozando le conté toda la historia. Me sugirió que fuera a Al-Anón. Mi vecina había mencionado a Al-Anón, el pastor a quien recurrí después del desastre de la oficina me habló de Al- Anón, pero no fui a Al-Anón sino hasta que mi jefe lo sugirió y temí perder el empleo si no lo hacía.

No sabía qué esperar en Al-Anón, pero no esperaba encontrar tanta gente. Al verlos, decidí que no iba a hablar, pero lo hice. La amabilidad, la aceptación y el apoyo de una sala llena de desconocidos me sorprendió. Algunos se acercaron después de la reunión para decirme que no podía hacer que el alcohólico dejara de beber. Estaba encantada. Al fin descubrí que no era mi

responsabilidad. Contesté: "En lo que a mí respecta, puede beber hasta que se muera, no me importa". Estaba tan cansada de estar siempre trastornada, que ni siquiera me di cuenta del profundo desprecio que había en mi voz.

No sabía que estaba por comenzar un viaje que me llevaría a lugares que nunca había imaginado. Como gesto generoso hacia mi novio, cuya madre era alcohólica, decidí leer un capítulo de un libro que mi vecina me prestó acerca de lo que les ocurre a los hijos de familias alcohólicas. Pensé que al leerlo podría comprender mejor a mi novio. ¡Fue terrible! Este capítulo no hablaba de él, sino de mí. Esas páginas revelaban mi

vida con tal claridad que parecía como si alguien se hubiera escondido con una cámara en nuestra casa.

Pensaba que mi padre no podía ser alcohólico porque siempre mantenía el trabajo. Mamá por cierto lo sermoneaba, siempre le decía: "No prepares los tragos tan fuertes. No a todos les gusta beber como lo haces tú". Luego recordé que solía llamar a papá un borracho feliz. Todas las noches se tomaba sus tragos frente al televisor y se quedaba dormido. Así era. No se ponía violento o irritado, pero no estaba disponible ni se involucraba en nada. Su cuerpo estaba allí, pero él no; igual que los hombres que elegí. ¡Qué impresión!

Cuando me uní a Al-Anón, perdí la popularidad que tenía en mi familia. Pensé que iba a ser una época de júbilo. Ahora sabíamos lo que no funcionaba y cómo se podía solucionar. Así que les dije qué era necesario arreglar y me contestaron que era una persona despreciable por insinuar que papá fuera alcohólico. Por lo menos había aprendido lo suficiente en las reuniones como para continuar en el programa a pesar de ellos (¿o para mortificarlos?).

Llevaba unos tres meses de recuperación, cuando tuve que enfrentarme al más doloroso y desconcertante descubrimiento en Al-Anón: parte de mi infelicidad había sido causada por *mí*. Había creído que todo desaparecería si mi familia y mi novio lograban enderezarse. Fue desgarrador admitir que mi propio martirio tenía visos de melodrama. Lentamente subía las escaleras hacia mi trono

de compasión, cantando mi sufrimiento, el vestido con una cola de quince metros de dolor y disfrutaba cada minuto de la función. Y me preguntaba por qué a veces la gente me consideraba una persona difícil de tratar. Ese momento terrible de toma de conciencia fue un momento culminante en mi recuperación. De ahí en adelante me concentré en mí misma y en lo que podía hacer para sanar.

No me casé con mi novio. Él asistía a AA por un tiempo pero luego lo abandonaba, y yo lo abandonaba a él. Nunca entendí todo el desprecio que sentía por él sino hasta un par de años después de nuestra ruptura final. Había aprendido a despreciar como mi madre, que se burlaba de mi padre: "Sólo me tomé *un* trago; no *necesito* más". Pero yo también lo hacía muy bien. Le hacía saber a mi novio a cuántas reuniones asistía y contaba las de él. Rechazaba sus insinuaciones sexuales. Confundía el desprendimiento con alardear que mi programa era "mejor" y quería imponérselo. La reina del menosprecio estaba ocupada ascendiendo a su trono de mártir. Lo había dicho en la primera reunión: no me importa si bebe hasta morir. No me importaba **si** se moría. Dios mío, ¡cómo era de cruel!

Estoy avergonzada de mi comportamiento, pero no sé dónde está, así que no puedo disculparme. De vez en cuando pronuncio una plegaria por él y le pido a mi Poder Superior que me perdone. Trato de aceptarme y comprender que mi ira y desprecio son parte de la enfermedad, al igual que su alcoholismo.

Por supuesto no siempre supe que abrigaba ira. Esta enfermedad es muy astuta. He tenido que tragarme muchas de las palabras que he dicho. Por fortuna algunos miembros bondadosos las rociaban con un poco de azúcar para que me pudiera tomar el medicamento. Una vez le dije a mi grupo: "Puedo identificarme con cualquier emoción menos con la ira. No siento ira. La ira es un sentimiento que no experimento". Quizá no, pero tomaba antidepresivos y luchaba contra frecuentes pensamientos de suicidio. No exagero al decir que sin Al-

Anón hoy podría estar muerta. Mi ira estaba enterrada tan profundamente dentro de mí que no tenía ningún indicio, hasta que un día, en una reunión, mis ojos se llenaron de lágrimas y con furia le exigí al grupo una respuesta: "¿Cómo pudo Dios permitir que eso me sucediera? ¡Era sólo una niñita!"

Hace poco me cambié de casa; durante la mudanza percibí algo de lo que había sido antes. Al desempacar, escuché algunos discos viejos que no había oído hacía mucho tiempo. La letra de las canciones estaban llenas de furia. La música que

me había gustado era música de ira. Hoy, a medida que mi ira se disipa, este episodio me parece una curiosidad del pasado.

El amor de mi Poder Superior también llegó lentamente. Le dije al mismo grupo: "Puedo aceptar todas y cada una de las partes del programa excepto la espiritual. No creo en ella. En lo que a mí respecta, pueden quedarse con su espiritualidad". Sonrieron, me dijeron que siguiera viniendo y que la espiritualidad me llegaría. Respondí que debería llegar sola porque yo no iba a salir a buscarla. Y llegó.

La autocompasión ocultaba la vergüenza y la culpa

Mi madre abusaba del alcohol. Creo que mis padres seguían juntos por los hijos, pero se concentraban tanto en sus propios problemas que no estaban presentes emocionalmente para nosotros, a pesar de sus buenas intenciones. Todos negábamos el alcoholismo de mamá y rechazábamos a mi hermana cuando trataba de contarnos acerca de botellas ocultas bajo el fregadero de la cocina.

Cuando mamá se emborrachaba, a veces me confiaba su infelicidad por estar casada con papá. No me gustaba estar entre los dos, odiaba esta situación, en especial porque era el único momento en que ella confiaba en mí.

Mi hermano y mi hermana eran los chicos buenos. Yo me sentía la mala. Mentía, le pegaba a otros, robaba, lloraba, me quejaba y gemía mucho. Desde muy niña me obsesioné con el sexo. Ahora me doy cuenta de que muchos de mis amigos provenían de hogares alcohólicos con problemas; mis amigos hombres eran adictos o alcohólicos. Nos atraíamos como imanes.

Anhelaba amor y atención desesperadamente y pensaba que el sexo era la manera de obtenerlos. Me involucré con un chico mayor y pensé que me rechazaría y abandonaría si no le daba lo que quería. En ese entonces no sabía nada acerca de tener opciones. A los dieciséis años, embarazada y soltera, mi escandalizada

familia, me envió en secreto a un hogar para madres solteras. Avergonzada y culpable, sentí que debía entregar a mi hermoso bebé en adopción. A lo largo de todo ese difícil proceso nadie me preguntó por mis sentimientos; así que decidí enterrarlos profundamente para protegerme de más dolor.

Cuando regresé a casa, parecía que los problemas familiares se concentraban ahora en mí. Mi familia se fijaba en lo que hacía, a quién veía, y se preocupaba de que volviera a quedar embarazada. Para escaparme me casé con un alcohólico, cuyo padre también era alcohólico. Los últimos años de nuestro matrimonio de ocho años estuvieron llenos de crisis, caos y violencia de ambas partes.

La autocompasión me ayudaba a justificar gran parte de mi comportamiento irracional. Gastaba dinero en forma desaforada, tuve muchas aventuras con hombres, vivía un mundo de fantasía, abusaba de píldoras para la depresión e intenté suicidarme. Era emocionalmente inmadura y fingía en el momento oportuno. Pensaba que si alguien descubría lo que en realidad era no me querrían y, lo que es peor, no me amarían.

Varios años después de mi divorcio me casé con mi actual esposo. En realidad le creí cuando me dijo que bebía porque se sentía solo y pensé que podría eliminar su soledad con mucho amor, devoción y control. No curé su soledad pero él logró ingresar a un centro de

tratamiento del alcoholismo. Gracias a Dios me alentaron a ir a Al-Anón.

Me comprometí a asistir a las seis reuniones recomendadas y quedé enganchada. No queda ninguna duda: mi vida era absolutamente ingobernable. Quería alcanzar lo que esa gente sonriente y alegre tenía, y estaba dispuesta a hacer cualquier cosa por lograrlo. En esas reuniones descubrí que no tenía poder sobre las personas, los lugares o las cosas, pero no estaba perdida, tenía esperanza. Finalmente encontré la esperanza. ?

Comencé a comprender la forma de vida enfermiza que "había elegido. Me di cuenta de cómo me había enfermado a causa de la

enfermedad familiar del alcoholismo. Descubrí cómo había usado la sexualidad, y abusado de ella, para evitar la intimidad, el amor y el acercamiento emocional, para probar mi capacidad de atracción y para controlar a otros. En realidad, yo era la única controlada por la vergüenza, la soledad, el temor y la negación de los sentimientos.

Hoy he aprendido a amarme y respetarme a mí misma y a los demás. Puedo amar de forma incondicional y ya no equiparo el amor y dolor. Puedo experimentar una relación íntima y digna de confianza con mi esposo, un miembro en recuperación de Alcohólicos Anónimos. Agradezco su paciencia, amor, tolerancia y comprensión. Gracias a las puertas que Al-Anón me abrió, él es mi mejor amigo.

Me siento muy agradecida porque Al-Anón trajo bienestar a mi vida. Creo que el padrinazgo es un beneficio adicional de Al-Anón. Con un padrino o una madrina aprendemos a amar. Aprendemos que la aceptación, la comprensión, el dar y recibir tienen que ser recíprocos. Si bien muchos perdimos la capacidad de confiar -o incluso de relacionarnos- durante nuestra niñez impregnada de alcohol, al ponernos en contacto con nuestro padrino o madrina, podemos volver a gozar de estos elementos vitales. No podemos hacerlo solos porque las traiciones y las pérdidas sucedieron con gente y necesitamos a la gente para que nos ayuden a sanar. Estoy eternamente agradecida por la gran recuperación de mis relaciones

que Al-Anón facilitó, y sigo involucrada en la labor de servicio porque quiero darles a otros lo que tan generosamente me fue dado.

Sugerencias para reconocer y vencer la negación.

Los que crecimos con el alcoholismo hemos vivido en un mundo de negación durante tanto tiempo, que nos parece casi imposible distinguir entre la tensión cotidiana y los efectos de la enfermedad. Nos preguntamos si tenemos problemas diferentes de los de otras personas. ¿Acaso la gente no se siente insegura o experimenta una crisis? La negación es en gran parte un proceso inconsciente en el cual el conocimiento de las repercusiones de lo que ocurre en realidad se reprime gradualmente hasta que la conciencia del mismo se pierde por completo. La negación y la confusión se entrelazan y la negación familiar incrementa la confusión. Podemos confundir la autoestima sana con el egoísmo o preguntarnos si la vida en nuestras familias fue "realmente tan mala" (ya que todos los demás insisten en que no lo fue).

Algunos encontramos el camino a Al-Anón cuando el alcohólico de nuestra vida entró a AA. Algunos quedamos aislados, éramos los únicos que sospechábamos que algo no funcionaba bien, mientras que

otros miembros de la familia se enfurecían ante la idea de que asistiéramos a Al-Anón. Vinimos porque los terapeutas nos enviaron o porque leímos un libro y decidimos intentarlo. ¿Cómo podemos saber si este es nuestro lugar si no estamos seguros? Al-Anón es una hermandad de personas que se sienten incómodas con el beber de otros. Somos gente que vive con el alcoholismo activo en sus hogares, amigos de personas que parecen tener problemas con el alcohol, y personas que han roto relaciones con alcohólicos o bebedores de cualquier tipo. Somos un grupo muy variado.

La recuperación puede comenzar cuando reconocemos que

el beber de otros nos ha afectado. ¿Cómo lo sabemos? Hemos encontrado que las respuestas a las preguntas siguientes[2] nos ayudaron a decidir si crecimos o vivimos con el alcoholismo, y también pueden ayudarles a ustedes.

1.-¿Busca constantemente aprobación y afirmación?

2.- ¿Deja de reconocer sus propios logros?

3.-¿Le inspira temor la crítica?

4.-¿Se desvive por todo?

5.-¿Ha experimentado dificultades con su propio comportamiento compulsivo?

6.-¿Precisa la perfección?

7.-¿Se inquieta aun cuando su vida transcurre serenamente, anticipando problemas continuamente?

8.-¿Se siente más enérgico en medio de una crisis?

9.-¿Se cree aún responsable por los demás, como lo fue por su ser querido alcohólico?

10.-¿Le es fácil ocuparse de los demás, pero le resulta difícil ocuparse de sí mismo?

11.-¿Se aísla de las demás personas?

12.-¿Responde usted con miedo ante autoridades y personas enfadadas?

13.-¿Cree que las personas y la sociedad en general se aprovechan de usted?

14.-¿Experimenta dificultades con las relaciones íntimas?

---

[2] Se crió junto a un bebedor con problemas? 1984 Al- Anón Family Group Headquarters, Inc.

15.-¿Confunde la piedad con el amor, como le sucedió con el bebedor con problemas ?

16.-¿Atrae y/o busca gente que tiende a ser compulsiva y/o abusiva?

17.-¿Se ata a relaciones por temor a estar solo?

18.-¿Suele desconfiar de sus propios sentimientos y de los sentimientos expresados por los demás?

19.-¿Se le hace difícil identificar y expresar sus emociones?

20.- ¿Cree usted que la forma de beber de su padre o su madre puede haberle afectado?

Si contestó afirmativamente a algunas o a todas las preguntas anteriores, Al-Anón puede ayudarlo. Hemos visto que la enfermedad del alcoholismo perturbó nuestra juventud y continúa afectando nuestra vida adulta de maneras sutiles y evidentes. Debido a la enfermedad, nuestros padres no pudieron darnos lo que necesitábamos cuando niños para poder madurar en plenitud. Nuestra carencia de bases emocionales a veces se disfraza de responsabilidad

excesiva. Podemos parecer maduros y serios cuando en realidad nos falta confianza y empuje.

El temor que acompaña la enfermedad del alcoholismo crea dificultades para hablar de nuestros problemas, confiar en nosotros mismos y en otros, y sentir nuestras verdaderas emociones. No hablar, no confiar y no sentir nos ayudó a sobrevivir cuando éramos niños, pero ahora, como adultos, esas cosas son las que nos mantienen enganchados a pautas que no funcionan. Mientras estemos atrapados por las pautas de la niñez sobre relaciones aprendidas en hogares alcohólicos, obtendremos los mismos infelices resultados.

Repetir comportamientos y al mismo tiempo esperar resultados diferentes es una forma insensata de comportarnos, que

en Al-Anón aprendemos a detener. Antes de poder interrumpir un comportamiento es necesario reconocerlo, lo que exige vencer la negación que hemos construido en torno a esos años infelices para mantener nuestros secretos ocultos de nosotros mismos. La negación se vence cuando dejamos de esperar un pasado mejor, aceptamos la realidad de ese pasado y nos empeñamos en crear un presente distinto. En Al-Anón aprendemos a abordar los viejos problemas de una forma diferente. Al intentar cambiar, se nos alienta a crecer a nuestro propio ritmo y a utilizar las sugerencias que funcionen para nosotros; así se desarrollan la responsabilidad y el individualismo, aspectos importantes de la madurez.

Sentir aflicción por nuestras pérdidas es doloroso y triste, pero en la hermandad encontramos consuelo. Dejar que afloren la ira y el miedo ocultos puede atemorizarnos, pero encontramos el valor para hacerlo. El desprendimiento puede parecer como si estuviéramos abandonando o como si nos abandonaran, pero tenemos un apoyo nuevo. Al asistir a las reuniones de Al-Anón, hacemos nuevos amigos y encontramos bondad y amor incondicional. Practicar los Doce Pasos nos abre a la espiritualidad y nos enseña a amar en lugar de facilitar. Vencer la negación vale la pena. En Al-Anón aprendemos a fortalecer nuestra verdadera personalidad y descubrimos que ya no estamos solos.

Entender el alcoholismo como enfermedad nos permite sacarlo del reino de la culpa y la vergüenza, liberándonos para ver nuestros propios errores. Con el tiempo, a medida que descubrimos las pautas maravillosas de vida que los Doce Pasos nos otorgan, generamos gratitud por los dones espirituales de la recuperación.

Al escuchar que llegaríamos a agradecer al alcoholismo, estábamos seguros de que los miembros de nuestro grupo estaban locos. Hoy sabemos que aunque no le estemos realmente agradecidos al alcoholismo, sí estamos agradecidos por haber descubierto el mundo de cicatrización y bienestar que

Al-Anón nos ofrece. Esto no quiere decir que al aplicar el programa Al-Anón los retos y los problemas hayan desaparecido por completo, pero hemos encontrado nuevos medios efectivos de enfrentarlos. Y vivir con serenidad entre los desafíos de la vida es un don espiritual que desearíamos compartir.

Soy responsable

Hace diez años me encontré en una reunión Al-Anón. Recuerdo haberme sentido asustada, sola, confundida, herida, enfadada, ahogada, indefensa e infeliz. Sin embargo, no sabía por qué estaba en esa reunión. ¿Qué podía hacer esa gente por mí? No tenía conciencia en ese momento de que el alcoholismo que reinaba en mi casa durante mi infancia, todavía estuviera afectando mi vida. Había ido sólo para darle el gusto a un compañero de trabajo.

Durante los meses anteriores a mi primera reunión experimenté un desinterés y una soledad constantes. Sentía una ira y un dolor infinitos y estaba abatida, totalmente desesperada y terriblemente sola. Poco después del nacimiento de mi hija, mi madre murió y la compañía donde trabajaba mi marido se cerró. En nuestra desesperación nos culpábamos el uno al otro, hasta que destruimos

todo rastro de amor y confianza. Mi compañero de trabajo escuchó con atención mis historias de dolor y al final me sugirió que recurriera a Al-Anón. Estaba divorciada y vivía con mi hijita en ese momento, pero no quise ir.

Negué. Discutí. Rehusé. Dije: "Sí, pero...". Huí. Lloré. Rabié y me salí de las casillas. Pasé por alto. Y seguía sintiendo dolor. Un día mi amigo dijo algo que me llegó al alma. Me había escuchado, apoyado, sostenido y había sido paciente. Durante mucho tiempo había sido testigo de mi perturbación pero mientras tanto yo no estaba haciendo ningún esfuerzo por obtener ayuda en la hermandad. Finalmente, como si quisiera deshacerse de mí, dijo: "Bueno, debes estar sacándole provecho

a todo esto. Hay algo en ti que requiere la enfermiza satisfacción que obtienes de toda la infelicidad por la que decides atravesar".

¡Imagínense! ¡Por la que *decido* atravesar! ¡Cómo se atreve a decir eso! ¡Lo voy a poner en su sitio! Voy a ir a su estúpida reunión Al-Anón y le demostraré que está equivocado. En lugar de eso, fue la conmoción de mi vida. Las puertas se abrieron. Muchas cosas -en realidad *t o d o* - cambiaron. Lo mejor: yo cambié.

Estaba demasiado ofuscada como para comprender gran parte de lo que oí en aquella primera reunión, pero un miembro sugirió que probara asistir durante tres meses. Dijo que si después de ese período todavía quería irme, con mucho gusto me devolverían mi infelicidad. Han sido diez años difíciles pero provechosos desde esa reunión, y no tengo la menor intención de recuperar mi infelicidad. Gracias a Al-Anón he podido superar las épocas duras de mi vida. Muchas veces las cosas o los acontecimientos de mi vida no cambian; sencillamente aprendo a manejarlos mejor. He tenido que aprender a defenderme a mí misma. No fue fácil, pero como resultado, mi autoestima se elevó.

Una de las cosas más importantes que he aprendido es que no lo sé todo. Hoy, la alentadora realidad es que no debo saber ni resolverlo todo yo sola. Día a día trabajo con mi madrina, o leo, o le confío cosas a mi Poder Superior. Siempre consigo lo que necesito. A veces releo algo y descubro una idea totalmente nueva. Me sorprendo y me pregunto dónde estaban esas palabras durante la primera lectura.

Hoy mis ojos se llenan de lágrimas al tratar de encontrar palabras para describir lo que Al-Anón me ha brindado. Hay un hermoso cuento infantil clásico donde el autor describe "la realidad" como algo que sólo aparece después de haber pasado una prueba muy difícil, de la que sales agotado por haber dado tanto de ti. Tuviste que "vivir" la realidad, y luego es difícil volver a ser irreal. Eso es lo que siento que Al-Anón hace por mí. A través de la firmeza y la honestidad del programa, del cuidado y el amor de muchos miembros y de la orientación de mi Poder Superior, aprendo qué significa que me quieran de verdad, y todos los días me vuelvo un poquito más real.

Segunda parte
COMENZAR LA RECUPERACIÓN

¿ASÍ QUE DESPUÉS DE TODO NO SOMOS PERFECTOS?

DE LA SUPERVIVENCIA

A LA RECUPERACIÓN

Un miembro muy antiguo de Al-Anón recordó que uno de sus más valiosos discernimientos fue darse cuenta de que "la gente herida hiere a la gente". Esta declaración ayuda a explicar cómo las personas que se aman pueden, sin embargo, continuar inconscientemente el ciclo destructivo de actitudes y comportamientos abusivos, pese a desear fervientemente actuar de manera distinta. La gente que ha sido herida o que siente dolor, trata por supuesto de despojarse de ese dolor. Al hacerlo, con frecuencia repiten lo que le hicieron o, en cambio, intenta furiosamente hacer lo contrario, hiriendo de esa forma a otros. A menos que se inicie la recuperación, la culpa, la ira, la depresión y muchas otras actitudes negativas pueden perpetuarse por generaciones en una familia afectada por el alcoholismo.

Las personas que no obtienen ayuda para sí mismas seguirán sufriendo a causa de sus heridas emocionales y lastimarán a otros sólo porque no saben cómo *no* hacerlo. No obstante, al tomar conciencia del peligro, podemos aprender a protegernos y a ocuparnos de nosotros mismos, y, al ir cicatrizando, herimos menos a los demás. Abrumados por asumir responsabilidades de otra gente, podemos resistirnos a la sugerencia de concentrarnos en nosotros mismos, ya que podemos pensar que seríamos un problema más en la montaña de problemas que ya acarreamos. Pero en Al-Anón encontramos que asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones y de nuestra felicidad es el comienzo esencial para recuperarnos de las

penosas experiencias de crecer con el alcoholismo. Centrarnos en nosotros nos permite liberar a otras personas para que resuelvan sus propios problemas y nos permite encontrar la satisfacción y también la felicidad.

En Al-Anón aprendemos a reemplazar ideas y comportamientos negativos por alternativas positivas, pero puede ser muy complicado hacerlo sin culpar a otros o a nosotros mismos por el dolor que sufrimos. No negamos que estamos heridos. Reconocemos nuestro dolor y su origen pero no nos aferramos a la ira o la culpa. El camino hacia la recuperación de los efectos del alcoholismo en la familia puede ser más prolongado y más lento de lo que desearíamos, pero muchos miembros Al-Anón transitaron senderos apropiados que también pueden servirnos a nosotros. Es un camino de nutrición, de autoafirmación, a menudo difícil, que iniciamos juntos, compartiéndolo tan honesta y amorosamente como nos sea posible.

En Al-Anón creemos que un Poder superior a nosotros nos ayuda y nos guía en el viaje hacia la serenidad. No definimos este Poder pero compartimos nuestra experiencia acerca de él con el prójimo. También compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza al aprender formas diferentes de relacionarnos. Al comienzo, algunos consideran que el grupo funciona como un Poder superior a nosotros mientras que otros desarrollan un Dios de su entendimiento.

Al admitir que nuestras vidas y familias no son perfectas después de todo, sospechamos que nuestras dificultades actuales pueden ser el resultado de haber crecido junto a bebedores con problemas. Examinamos nuestras vidas y decidimos: "¡Esta infelicidad debe terminar!". Tal vez estemos ansiosos de cambiar todo y a todos a nuestro alrededor, pero, ¿cómo? Si lo supiéramos, ¿acaso no lo hubiésemos hecho ya?

Una de las consecuencias de crecer en una familia en la que el alcoholismo imperaba es que algunos tendemos a creer que estamos indefensos. Con frecuencia nos sentimos inútiles

pese a que exteriormente tengamos éxito. Confundidos y desconfiados, ya hemos intentado cualquier plan o técnica conocidos para ser felices, pero sin éxito.

Algunos tratamos de ocultarnos de las emociones terribles y obsesivas que experimentábamos en nuestros hogares evitando premeditadamente cualquier tipo de emoción. Nos volvemos intelectuales y podemos analizar todo y a todos. Sin embargo, nuestras relaciones no funcionan y un análisis prolongado no consigue resultados. El alcoholismo afecta a los alcohólicos y a sus allegados en forma emocional, física y espiritual. Cicatrizar todos los aspectos es imprescindible para la recuperación.

A veces nos sentimos tristes y desalentados por nuestros esfuerzos de recuperación y nos paraliza el miedo. Incluso los primeros intentos parecen una tarea monumental. Queremos hacer todo-incluyendo la recuperación- perfectamente, pero aun dar el primer paso es difícil. ¿Por dónde deberíamos empezar? Es útil recordar que cualquier proceso de crecimiento, desde aprender a caminar hasta convertirse en un adulto pleno, es gradual, y rara vez se cumple a la perfección. Avanzar poco a poco, aunque se presenten obstáculos, es mejor que quedarse inmóvil. Al avanzar lentamente podemos disminuir nuestros temores y aprender que ninguna situación es totalmente desesperada, que no estamos indefensos y que ningún dolor es tan grande que no se pueda aliviar.

Dado que tenemos necesidades diversas, en Al-Anón se nos alienta a tomar lo que podemos utilizar de las ideas de otros y a dejar el resto. No hay dos personas que apliquen el programa de la misma manera. A menudo, los recién llegados preguntan: "¿Qué debo hacer?, ¿cómo funciona Al-Anón?". La mayoría de nosotros no puede contestar esas preguntas sin un debate profundo que tal vez ni siquiera sea necesario, ya que el proceso es único para cada persona. Lo que cada uno de nosotros aprendió proviene en gran parte de la experiencia

personal que debe sentirse para poder ser comprendida. Por eso animamos a los recién llegados a que asistan a las reuniones y luego decidan por sí mismos. Esto puede ser muy frustrante para un nuevo miembro porque el mensaje requiere cierta confianza, algo que los familiares de alcohólicos no poseen en mayor medida. Pero la confianza crece a través de mutuos actos de bondad, que vemos en abundancia en Al-Anón, cuando nos damos el tiempo de recibirlos. Venir a Al-Anón sin expectativas o compromisos previos permite fomentar lentamente la confianza y el desarrollo natural de la identificación con otros miembros.

Sin embargo, es natural que preguntemos qué deberíamos hacer. "Aplica los Pasos -puede decir alguien o “Consíguete un padrino". Leer folletos o libros; ofrecerse para preparar café u organizar las sillas; hablar con la gente. Todas estas sugerencias son formas prácticas de comenzar. No hay un único camino apropiado para la recuperación, ni tampoco un camino totalmente errado.

Alternativas muy diversas pueden resultar incómodas a los recién llegados que han vivido en el caos y la confusión, y en familias que cambiaban de orientación en medio de compromisos asumidos. Gran parte de nuestra juventud estuvo inmersa en la incertidumbre y la imprevisión. Queremos una hoja de ruta. *¡Ya !* Lo que sigue es *una* hoja de ruta, *una* manera de empezar la recuperación. Algunos desearán tomar la ruta pintoresca, otros la directa y estrecha. Tienen la libertad de adaptar el camino conforme a sus necesidades y a su propio ritmo. Todos los caminos pueden conducir a la recuperación si los recorremos de manera diligente. Estés o no seguro, si has llegado hasta aquí ya sabes lo suficiente para comenzar. Hazlo con calma, pero *hazlo.*

A LA RECUPERACIÓN

Primer capítulo ASISTIR A LAS REUNIONES ÉS VITAL

"Debo tener algún problema terrible" es un pensamiento secreto que muchos guardamos en lo más recóndito de nuestra mente. Tenemos la impresión de poseer una falla o un pecado al sentirnos tan incómodos con nosotros mismos y con el mundo. Con frecuencia, si la recuperación no ha cambiado las paulas gastadas en nuestras perturbadas familias, se nos confirman nuestros peores temores. Si nos atrevemos a admitir una necesidad o el sentimiento de inadaptación, se nos apunta con el dedo o escuchamos: "¡Tú, tú. tú! El problema contigo es... ¡Mi problema eres tú!". Atrapados en la trampa del "juego de la culpa", incluso si secretamente sospechamos que todo el problema *está* en nosotros, no queremos admitirlo ante nadie. Porque entonces podríamos *realmente* estar en problemas.

En esas circunstancias, asistir a nuestra primera reunión Al-Anón puede ser un acto de enorme valor. Podemos encontrar ese valor en la desesperación. Esperamos aprender allí la forma de controlar a otra persona o una situación que ya no podemos tolerar. A veces un amigo o consejero que comprende nuestro dolor nos guía con delicadeza a una reunión. Algunos nos escondemos en el pretexto de "investigar" el problema "para un amigo". Otros Icemos un libro y decidimos que vale la pena probar Al-Anón. Casi todos tememos que se nos acuse, culpe, asegure, asesore o de cualquier manera confirme

nuestra sospecha insistente de que algo anda mal.

Asistir a las reuniones es una buena forma de comenzar la recuperación aunque dudemos que Al-Anón puede ayudarnos. Allí escuchamos a mucha gente tratando de resolver las exigencias -a menudo injustas- de la vida. Dado que no nos apuntan con un dedo, podemos ver nuestras propias características reveladas en otras personas, a medida que cuentan sus propias historias. La honestidad de los compañeros, que han luchado con las mismas dudas y heridas que nosotros, nos induce afablemente a admitir lo que hemos intentado negar. Fuimos y estamos afectados por la enfermedad de nuestra familia. No hemos podido escapar, pese a haberlo intentado firmemente.

Si concurrimos lo suficiente a diversas reuniones podremos escuchar fragmentos de nuestra propia historia contados por otros. Encontraremos que aunque se nos invita a compartir, no tenemos la obligación de hacerlo. Nadie nos juzga ni dice: "Tú, tú, tú, el problema contigo es...". No nos dicen qué hacer; no nos critican por nuestra forma de sentir. No ser abrumados con consejos puede resultar raro e incómodo, pero ayuda a crear un lugar seguro. Aprendemos que la mejor manera de averiguar si Al-Anón puede ayudarnos a vivir vidas más ricas, plenas y felices es simplemente venir, mantener un criterio abierto y escuchar.

LA LECTURA Y LAS REUNIONES ABRIERONLA SPUERTASDENUESTROSCORAZONES

Temí el abandono

Mi padre murió cuando yo tenía un año y mi madre se volvió a casar cuando cumplí los tres. Tanto mi madre como mi padrastro son hijos de alcohólicos. Hoy veo que también

sufrieron en su vida los terribles efectos de la enfermedad de **sus** padres. Antes de unirme a Al-Anón luchaba contra pautas continuas de abandono, abuso y un sentimiento penetrante de no ser lo suficientemente buena.

Mis primeros recuerdos se refieren a la ira de mi padrastro. Traté de escapar de esa ira comportándome muy bien, no causando ningún problema y soñando cómo habría sido la vida si mi padre no hubiese muerto. Estaba convencida de que habría sido mucho mejor. La conducta de mi padrastro era totalmente caprichosa. A veces era afectuoso, pero en un segundo podía convertirse en un monstruo vociferante. Con frecuencia perdía cosas y se enfurecía. Exigía un silencio absoluto mientras miraba televisión y gritaba si yo me asomaba. Yo creía entonces que había hecho algo malo.

Cuando mamá sufrió un ataque al corazón me forzaron a desempeñar el papel de cuidadora de la familia. Sentía que la casa era una ciénaga de arenas movedizas que me tragaba. Permanecía a flote limpiando la casa, de forma compulsiva, ocupándome de mis hermanas y siendo una estudiante modelo.

El miedo al abandono controlaba todas mis acciones. Pensaba que si no mantenía las cosas en su lugar y controlaba el caos, mamá y papá se enfadarían mucho y podrían abandonarme. En mi mente y en mi temeroso corazoncito creía que debía encargarme de todos para que así me necesitaran y fuese digna de su amor.

Pero, sin importar lo que hiciera, papá se enojaba y me perseguía. Yo me escondía en el armario. Corría a casa de algún amigo. A veces él me sacaba de la cama a tirones, a las tres de la mañana, para castigarme de nuevo por alguna falta por la que ya había sufrido. Yo pensaba: "Seguramente es mi culpa. Debo tener algún problema terrible".

Los mensajes de mis padres eran muy confusos. Parecían decir: "¡Te quiero o Vete! -Te necesito /Eres una cualquiera- Si no fuera por ti, viviría mejor". De ellos aprendí tres cosas

sobre mí misma: no soy nada, pero tengo mucho poder; puedo solucionar cualquier cosa si lo hago más rápido, más intenso, mejor; yo soy el problema, pero todos dependen de mí.

Elegía amigos -alcohólicos y gente con un comportamiento imprevisible- que reflejaban mis sentimientos de poco merecimiento. Cuando no les caía bien o me trataban mal, me preguntaba una vez más qué problema tendría.

Hace seis años, cuando mi relación con un alcohólico sobrio se tornó insoportable, probé Al-Anón. Si bien experimenté cierta paz después de la primera reunión, tuve dificultades en contraer compromisos con otras personas. Cuando compartí mi preocupación con un miembro Al-Anón, me dijo que siguiera asistiendo. Me alegro muchísimo de haberlo hecho porque sucedieron cambios maravillosos en mi vida simplemente mediante la asistencia regular a las reuniones.

Las reuniones Al-Anón son una fuente inagotable de amor, apoyo y recuperación. Siempre escucho algo con lo que puedo identificarme y usar en la vida. Otros miembros comparten recuerdos que desencadenan mis propios recuerdos ocultos.

En las reuniones encontré una madrina que me precede algún trecho en el camino de la recuperación, alumbrándome el camino. Al escucharme y valorar mis sentimientos, aprendí a confiar. Me enseñó a hacer las cosas de manera diferente, un poquito a la vez. Logré, finalmente, tener la primera relación en la cual me sentí amada y aceptada incondicionalmente.

No tenía formación religiosa formal o conceptos de Dios o de Poder Superior. Sólo sabía que en caso de existir un Dios, yo no le importaba ni me ayudaría. Nunca lo había hecho. En las reuniones conocí amigos que sugirieron que actuara como si creyera, sólo para ver qué sucedía. Lo hice, y fue el inicio de mi confianza en un Poder superior a mí misma. Esa confianza era tan pequeña como una semilla de mostaza. Creció lo suficiente como para llenar el gran vacío espiritual que he sentido a lo largo de mi vida. Cada vez que he llorado de dolor, el

amor de Dios y Su guía se hicieron presentes para atravesar ese dolor y me ha fortalecido hasta recuperar la confianza.

Pude probarlo a través del fallecimiento de muchas personas que amaba. Con cada muerte caía en crisis y dudas. Sucumbí a un agujero negro, pero incluso de allí Dios me rescató cuando estuve lista para soltar las riendas y confiar. Con una relación con el Dios de mi entendimiento que nunca imaginé posible, ya no me siento abandonada. Con reuniones, amigos, una madrina y mi Poder Superior, ya no estoy sola.

Escuché con atención

Uno de los primeros dones logrados en Al-Anón fue la capacidad de identificar sentimientos. En las reuniones escuchaba a otros referirse a los diversos sentimientos que experimentaban y trataba de identificar con mayor claridad los míos. La sensación de vacío en el fondo del estómago era miedo. Reconocí el enorme peso en el pecho de algunas mañanas como terror. Aprendí que el miedo y el terror no eran presagios sino sentimientos, y que pasarían. Al despertar cada mañana observaba lo que sentía. Si decía: "Ah, sí: Hola, miedo. Te conozco", el temor desaparecía. Los sentimientos iban y venían. Logré distinguir la angustia del terror matinal de otros sentimientos como la insatisfacción, la frustración o el disgusto. La asistencia continua a Al-Anón me dio esperanzas y fuerzas para anhelar buenos sentimientos. Siento satisfacción al observar la acera bañada por el sol bajo mi árbol preferido. Recordar los veranos que pasé con mi abuela en su jardín evoca la ternura. Escuchar el canto de los pájaros me causa alegría. Dicha, paz, satisfacción, calma... ahora los conozco y elijo esos sentimientos.

En las reuniones de Al-Anón aprendí a prestar mucha atención a la gente y a escuchar lo que en realidad decían. Era

capaz de entender lo que mi esposo quería decir en medio de una discusión o cuando llamaba, mucho después de que la cena fuera servida, para anunciar que no vendría a cenar.

Crecí con una madre gritona. Insultaba y blasfemaba con mucha imaginación hasta que cumplí once años. Luego mamá conoció la religión y dejó de insultar. Todavía gritaba, humillaba, criticaba, ignoraba, despreciaba y avergonzaba. Lo hacía estando sobria. Papá era el bebedor que debía tener lista la jarra de Martini en el congelador cuando volvía a casa del trabajo, pero yo lo consideraba una persona dulce que me amaba. Se iba al trabajo horas antes de que yo me levantara, volvía tarde y pocas veces hablaba, pero cuando lo hacía recuerdo que era con sonrisas, palabras simpáticas y regalos.

Yo estaba equivocada. En realidad, papá reclamaba el título de árbitro en la familia. Un juez estricto que dictaminaba cómo debíamos tratar a mamá y cómo debíamos hablarle. Decidía lo que podíamos hacer y luego se escandalizaba de lo que hacíamos.

Hace poco lo llamé y le pedí que me ayudara a entender mi segundo divorcio —el divorcio malo— el de los tres niños, la casa elegante, el marido ejecutivo. Me dijo que yo era sólo uno de sus cuatro hijos. Tenía otros tres, además de su propia vida, su propio matrimonio fracasado, sus propios problemas de salud, sus propios males.

Me dolió escuchar eso, pero lo hice. Lo que oí me ayudó en la recuperación porque papá me habló como mi elegante marido ejecutivo me hablaba. Escuché que papá hería emocional-mente, del mismo modo que mamá lo había hecho. Me escuché a mí misma pidiendo por algo que no sólo fui rechazada sino también despreciada y ridiculizada. Escuché y lloré. Sollocé pero no me desplomé ni morí. No sentí ese nudo frío en el centro del cuerpo que decía que estaba equivocada. En cambio me sentí aliviada después de llorar. Ahora comprendo por qué elegí amar a hombres egoístas, vacíos, distantes.

Mi "dulce" papá estaba absorto en su propio dolor y yo estaba excluida de ese dolor. No tengo que odiarlo; puedo "vivir y dejar vivir," porque a través de Al-Anón he aprendido a vivir y a sentir todas las sombras y las luces de las emociones, y la vida es hermosa.

Decirlo en voz alta me ayudó

Mamá, tengo once años y todos los días espero que vengas después de la escuela. Me dijiste que esperara así que espero y espero y espero. Los otros chicos se fueron. Me quedo con la cabeza gacha. No quiero ver la forma en que me miran. Saben que no merezco tu amor. ¿Dónde estás? Probablemente en la "Taberna de la Amistad". Por fin llegaste. Estás enfadada. Creo que preferirías estar con tus amigos bebiendo cerveza. Te causo tantos problemas. Lo siento.

Vamos al encuentro de la cerveza. Pides cerveza y te enfadas porque pido una bebida sin alcohol. Lo siento, mamá. Un hombre te compra una cerveza y pregunta si puede bailar conmigo. ¡Odio eso! Como siempre, dices: "Sí, pero no aprietes demasiado a mi bebé". Pero estás demasiado borracha para ver con cuánta fuerza me aprieta o dónde pone sus manos. No se lo digo a nadie.

Te espero. Un hombre viene y dice: "Tu mamá me envió". Me subo a su auto y trato de hacerme invisible. Es noche tú y papá pelean. Él se enfada porque un extraño me recogió. Dice: "¡Ese hombre podía haberle hecho cualquier cosa!". Tú dices: "Oh, es buena persona. Lo he visto en el bar un par de veces". Ahora he logrado que papá se enoje. Lo siento.

Tú y papá se divorcian. Tengo doce años. Tú te vuelves a casar. ¡Él no me gusta! Te quiere sólo para él. Dice: "Ojalá no tuvieras hijos", y le respondes: "Lo sé, lo sé, pero soy su madre". Ojalá no fueses mi madre.

DE LA SUPERVIVENCIA

Papá, tengo trece años y te casas de nuevo. Dices: "Ven a vivir con nosotros". Ella parece simpática. Tiene cuatro hijos y su casa huele a comida rica. Cocina y limpia. Mamá bebe y va a fiestas, así que no siempre sé si habrá algo de comer. Me mudo con ustedes. Entonces comienzas a hacer esas visitas a mi dormitorio temprano, cuando todos duermen. No me atrevo a contárselo a nadie.

¡Tengo catorce años y estoy *enamorada!*. Tú tienes dieciséis. Dejas la escuela y te buscas un trabajo. Eres bueno conmigo y me dices que me amas y que quieres casarte conmigo. Me imagino una casa con una pequeña cerca de estacas blancas y alguien a quien amar. Se lo cuento a mamá el día de Navidad. Dice que ella se casó a los quince años y que si esperamos hasta que tenga quince, firmará los papeles. ¡Soy tan feliz! Faltan sólo tres meses. Vuelvo y te cuento las buenas noticias... creo que estoy embarazada. Estoy tan emocionada que no veo tu disgusto. No sé nada de ti por dos semanas y un amigo me dice que te mudaste a otra ciudad. Se me rompe el corazón. No estoy embarazada después de todo. No sé si estoy triste o contenta. No se lo digo a nadie.

Tengo veinticinco años. Encuentro a un hombre a quien pensé que podía amar. Llevamos cinco años de casados. Tenemos un hijo. Siempre estoy cansada. Tú usas el tiempo y el dinero en bares y con otras mujeres. Me gritas por no ganar lo suficiente para pagar la hipoteca y comprar alimentos. Peleamos todas las noches. Sé que es mi culpa. Lo siento. Mis amigos dicen: "¡Déjalo! No tienes por qué aguantar esto". ¿No? Es lo único que sé hacer pero no se lo digo a nadie.

Me abandonas. Hay fiestas. Hay hombres. Me siento me vacía, hueca. Necesito ayuda pero no sé *cómo* pedirla.

Tengo treinta y cinco años, casada otra vez hace dos años. Me paro ante su tumba, atontada. Bebió hasta morir. Yo se lo permití. No siento nada excepto alivio. \ *No puedo* contárselo a nadie!

Tengo cuarenta y cuatro años. Me he estado recuperando en

reuniones Al-Anón para hijos adultos de alcohólicos durante cuatro años. Con su ayuda, ahora soy dueña de mi pasado. Vivo el presente con un Dios de mi entendimiento y encaro el futuro sin temor. Les cuento acerca del dolor. Les cuento acerca de la ira. Les cuento acerca de mi vergüenza. Les cuento mis secretos. Con cada historia, cicatrizo. Cuento, cuento y cuento, y no me arrepiento. ¡Estoy agradecida! Me aceptan como soy y me doy cuenta de que los lugares vacíos se llenan de amor. Con cada historia, mi corazón sana y comienzo a vivir de nuevo.

Compartiendo la revelación de secretos olvidados

Nunca olvidaré ese momento. Estaba sentada en una sesión de terapia familiar en el centro de rehabilitación de alcoholismo y drogas a donde asistía mi hermana y el terapeuta me miró y dijo: "Todos los demás han compartido y tú has estado en silencio, pero parece que sufres mucho".

"¿Yo?" pregunté, sorprendida.

Había estado tan involucrada en los problemas ajenos que no tenía tiempo de examinar mi propio dolor. Estaba muy herida, sin embargo no sentía nada. Tenía entumecidos todos mis sentimientos excepto el temor, la culpa y la tristeza. ¿Felicidad? Nunca. Mi madre siempre decía que sólo la gente estúpida es feliz.

Cuando comencé a asistir a reuniones Al-Anón, me odiaba a mí misma y sentía como si me hubieran tatuado el alma con una X negra. Me sentía culpable de que mi hermana menor fuera alcohólica y adicta. .Cuando escuché por primera vez la frase "no lo causaste, no puedes curarlo ni controlarlo", me invadió un alivio enorme. Esas "tres C" eran mi primera toma de conciencia de que la enfermedad y el comportamiento ajenos no eran mi responsabilidad. Hasta ese momento creía que su adicción era de alguna manera mi culpa, y que ser una

estudiante ejemplar o popular y hermosa era más un deber que una ventaja. En mi familia alcohólica, la gente asumía responsabilidades por los otros pero no por sí mismos, y se echaban la culpa entre sí. La carga que había soportado inconscientemente comenzó a aligerarse. Luego me di cuenta de que mi madre es alcohólica y, lo más importante, que había dependido emocionalmente de ella para obtener aprobación. Pensaba que había algo malo en mí y que no importa lo que hiciera no podría ganarme su amor. Mi madrina sugirió desprenderme emocionalmente de mi madre y buscar amor dentro de mí y en un Poder Superior. Al comienzo fue difícil, pero lentamente aprendí a dejar de recurrir a gente enferma para obtener el amor incondicional que sólo un Poder Superior puede proporcionarnos generosamente. Llena de ese amor y aprendiendo a amarme siento menos ira contra mamá y estoy menos enojada conmigo misma.

El siguiente despertar para mí fue mi padre alcohólico. Percibí que había algo oculto entre nosotros. Finalmente, cuando tuve la fuerza suficiente, me enteré de lo que era. Mi padre había abusado sexualmente de mí. Afrontar esta durísima realidad me liberó al fin. El abuso sexual y mi vergüenza oculta acerca de ello habían generado el odio hacia mí misma. Con el apoyo de los amigos de Al-Anón y de los Doce Pasos pude enfrentar el horror de los recuerdos, y la angustia silenciosa que había sobrellevado durante tantos años empezó a disiparse.

Quererme más a mí misma me llevó a separarme de alguien muy cercano. Ya no puedo vivir con mi esposo, que no me trata con amor, respeto y dignidad.

Antes de Al-Anón estaba tan aturdida que escasamente podía oler, sentir y oír. Hoy estoy viva con sonidos, aromas y sensaciones corporales. Reconozco y acepto gustos específicos. Incluso mi sexto sentido -mi intuición- se fortalece gradualmente al depender más de mi Poder Superior.

Suena descabellado, pero estoy verdaderamente agradecida

de haber crecido en una familia alcohólica. Debido a eso encontré a Al-Anón y una vida emocionante e interesante. No lamento el pasado porque estoy cambiando mi historia de dolor en las bendiciones y la fuerza de hoy.

Lo único que conocí fue amargura

Crecer en un hogar alcohólico me devastó mucho más de lo imaginado. Cuando descubrí Al-Anón, me consumía la rabia, el resentimiento y la amargura. No confiaba en ningún ser humano, mucho menos en un Poder Superior. El temor era mi compañero inseparable y me tambaleaba al borde del suicidio. Un día, en un momento de desesperación, comencé a romper cosas. Mis hermanos lloraban en la escalera "Dios mío -pensé- estoy haciéndoles lo mismo que me hicieron a mí. Pese a estar dispuesta a solicitar ayuda, todavía me resistía a ir a Al-Anón porque creía que te enseñaban a ser amables con los alcohólicos y yo ¡los odiaba! Sin embargo la desesperación ganó y fui.

En mi primera reunión escuché asombrada cómo la gente compartía sus experiencias acerca de convivir con un alcohólico. Si bien mi esposo aún bebía, mis pensamientos volvían una y otra vez a mi niñez. Nuestra familia de trece hijos había sufrido la mayoría de los abusos que acompañan al alcoholismo, pero nunca había vinculado esos incidentes con el alcohol.

¡En nuestro pueblo minero todos bebían!

Todavía furiosa y con recelo, le di al grupo cuatro semanas de plazo para que me curaran. La coordinadora me disgustaba y le comuniqué que no* podía indicarme qué hacer. El único miembro en la sala que me resultaba sensato era un joven que decía sentir ira y odio. Pensaba que era la persona más normal de ese lugar. Gracias a él regresé la semana siguiente. De esto hace catorce años.

Fui un caso difícil. Cuando escuché acerca de algunos de

los métodos de desprendimiento decidí que podría usarlos para controlar a mi marido, así que volví por más. Cada vez que se mencionaba un Poder Superior, bloqueaba mi mente.

Me llevó mucho tiempo disipar mi amargura y mi obstinación. Observé que las personas más felices parecían tener un Poder Superior, pero no quería la felicidad a ese costo. Había decidido que Dios, que nunca me había salvado, no tenía lugar en mi vida, aun en caso de que existiera. Un día miembros Aleteen vinieron a nuestra reunión y me liberaron de la prisión que me había impuesto. Me "encantó" ser amable con esos jóvenes; el tema de la reunión era el Poder Superior. Al escuchar a esos chicos expresar su profunda creencia en un Dios de su entendimiento, me sentí impresionada. Literalmente me tomaron de la mano y me presentaron a Dios, ¡y les estaré agradecida por siempre!

Con la orientación bondadosa de mi Poder Superior y la aplicación consciente de los Doce Pasos, he recuperado escenas de mi niñez y, lo más importante, los juicios, evaluaciones y sentimientos infantiles al experimentar la agonía de la vida en un hogar alcohólico. Me gustaría compartir algunos de esos recuerdos con ustedes porque aprendí que compartir el pasado libera la amargura de mi corazón destrozado e inunda el espacio vacío con comprensión y piedad por la niña que fui, y por todos los que sufrimos la enfermedad del alcoholismo en la familia.

Recuerdo a dos personas sosteniendo a mi padre borracho contra la puerta. Mamá llora. Me arrodillo a sus pies llorando. Papá, hablando entre dientes, me ordena que vaya a dormir. Estoy aterrada pero no me voy a la cama. Sé que debo mantener el control a cualquier precio.

¿Quién es este hombre? ¿Por qué mamá no hace algo? ¿Por qué le permite salirse con la suya? ¿Por qué no madura? Nunca me mira, excepto para regañarme. ¡Lo odio! Siempre se emborracha y causa problemas. ¿Por qué mamá no lo deja? Yo puedo ocuparme de todos. Algún día…

A LA RECUPERACIÓN

Mi madre lee un cuento. Mi hermana mayor y yo estamos sentadas tranquilamente en su regazo, subyugadas. ¿Por qué la vida no puede ser como un cuento? Cuando sea grande, voy a leer todos los libros que pueda.

Cada año veo llegar un nuevo bebé. Veo que mi madre se muere lentamente. Veo a mi padre bebiendo. Insultando al nuevo bebé. Bebiendo. Insultando. ¡Estoy indefensa y tengo ira!

Es mi cumpleaños y no lo sé. Mi primo me envía un regalo. Mamá está enojada. No me iba a decir que era mi cumpleaños porque no hay dinero. Hubiera querido que mi primo no me hubiera enviado el regalo. Siempre me equivoco. Ojalá mi madre me prestara atención. Tengo siete años y debo llevar a los más pequeños a nadar. La bebita sigue llorando pero yo quiero nadar. Cuando la levanto, su pañal está lleno de sangre. Ha estado sentada sobre una botella rota. Me siento muy mal. ¿Por qué no la levanté antes? Soy egoísta y detestable.

Mi nuevo traje de baño es precioso. Quiero ir a nadar pero tengo que llevar a mi hermanita y temo cometer otro error. Arrojo el traje de baño debajo del armario.

Mis maestros dicen que soy inteligente. En realidad no saben lo estúpida que soy. Espero que nunca lo descubran.

Mi madre ha estado enferma desde que nació el bebé. Tiene sólo tres semanas. Llora mucho y la llevo a la cama conmigo. Llamo a mi hermana para saber cómo está mamá. "Se está muriendo; ¿quieres venir al hospital?"

"No puedo -le digo- porque el bebé está llorando". De nuevo en la cama, tiemblo. Toda la cama tiembla. No puedo parar. Soy cobarde.

Mi madre murió y debo ayudar a papá a elegir el ataúd. Él no puede hacer nada. Le pido a Dios que me ayude a no culparlo. No funciona. Está siempre borracho. Amenaza a mis hermanitos con ponerlos en un asilo. Odia especialmente a mi hermano que es discapacitado mental. Un día lo arrojó contra

la pared. Corro escaleras arriba, lo levanto y digo: "Si lo vuelves a tocar, te mato". Ahora mi padre sabrá que ya no está tratando con mamá.

"¡Ven pronto! -grita un vecino- tu papá tiene un problema". Yo pensé que se había vuelto a emborrachar, pero voy. Está muerto. Siento alivio porque el niño más malo ya no está. "¡Qué pérdida!", pienso.

Me caso con un alcohólico. ¿Por qué tenía que emborracharse el día de nuestro casamiento? La vida continúa con odio y amargura. Es culpa de Dios. Le importa un comino. Lo odio. ¡No necesito toda esta infelicidad! Si los niños no existieran, me mataría.

No me suicido; en cambio, encuentro Al-Anón. ¿Puedo contarles lo que me dio Al-Anón? Me dio gente que me ama pero no quiere dirigir mi vida, y un Dios *bondadoso* que puedo compartir cuando otros sufren. Me dio la posibilidad de ver cómo ocurren los milagros una y otra vez, y un sentido del humor para poder reírme hasta de mí misma. Me dio una fuente infinita de sabiduría en los Pasos y un amor a la vida que nunca imaginé que existiera. Mi hermanito con síndrome de Down todavía vive con mi esposo y conmigo, y no siempre lo considero una carga. En realidad, agrega una nueva dimensión de amor a mi vida. Aprendí a tener la suficiente humildad como para decir con sinceridad "Me equivoqué", y el valor para creer en mis propios dones. Sé que mis prejuicios provienen de la falta de confianza en mí misma, y puedo ir eliminándolos poco a poco con la ayuda de mi bondadoso Poder Superior, que siempre me comprende.

Siento que la vida recién comienza, y todo empezó en esa reunión con los miembros Alateen, cuando a través de su fe escuché una voz suave y afectuosa dentro de mí que susurraba: "Soy Dios, y sé lo que estoy haciendo". Al fin sé que Dios no me odia, y tengo la confianza suficiente para soltar las riendas y entregárselas a Dios.

A LA RECUPERACIÓN

Segundo capítulo APRENDAMOS A CONFIAR UN DÍA A LA VEZ

Aunque no me crean —elijo un miembro en una reunión— me llevó semanas en Al-Anón sólo para reunir el valor necesario para preguntar '¿Qué diablos es un ODAT?' “Estallaron carcajadas. Muchos nos identificamos con el temor de revelar cualquier tipo de ignorancia: estamos convencidos de nuestros defectos, pero no queremos que nadie se entere. También nos reíamos con pesar de nosotros mismos. Con qué rapidez adoptamos un nuevo lenguaje y esperamos que otros lo sepan. Cuando ella preguntó, alguien le señaló *Un día a la vez en Al-Anón*, libro al que con cariño llamamos "el ODAT* (Siglas, en inglés, de *One Day at a Time.)*

"Un día a la vez" es también un lema, cada uno de los lemas representa una disciplina espiritual particular. Usamos el lema "Un día a la vez" para ayudarnos a practicar los principios Al- Anón en dosis pequeñas, de fácil manejo. Poner en práctica nuevos comportamientos puede causar toda clase de sentimientos no habituales o indeseados. En el pasado, a fin de evitar sentimientos desagradables, muchos hemos intelectualizado la situación, reaccionado físicamente o escapado hacia diversas adicciones. Estas reacciones comprensibles nos han perjudicado aún más. No deseamos continuar el comportamiento autodestructivo, pero debemos sentir para poder curarnos. Si nuestros sentimientos hubieran sido aceptables desde el comienzo, no los hubiésemos reprimido durante

la niñez y más tarde en nuestra vida adulta. Aprender a experimentar nuevamente toda la gama de emociones entraña confianza y sólo podemos aprender a confiar en forma gradual, haciéndolo un día (a veces una hora, un minuto) a la vez.

Los lemas son muy útiles tanto para los recién llegados como para los miembros antiguos porque nos recuerdan "Mantenlo simple" y son breves y fáciles de recordar. Aquellos con intelectos muy desarrollados pueden resistirse a lo que parecen simples trivialidades, pero podemos recordarnos a nosotros mismos de "Mantén un criterio abierto". Nadie nos ha pedido deshacernos de todo lo aprendido, o aceptar ideas como verdaderas sin haberlas experimentado en nuestra propia vida. En realidad, en Al-Anón se nos alienta a tomar lo que nos gusta y a dejar el resto. "¡Piensa!" y "Escucha y aprende" son también lemas.

Al principio puede resultar útil para las personas con una mente científica considerar la práctica del programa como un experimento o una hipótesis de trabajo. Tal vez no seamos conscientes de cuántos pensamientos -cuántos pensamientos *negativos* — giran sin control en nuestra mente. Dado que un solo pensamiento puede ocupar la mente en un momento determinado, los lemas son un medio práctico de reemplazar una obsesión negativa por una idea positiva.

Si reaccionamos físicamente a nuestras tensiones con malestares, músculos tensos, insomnio o agotamiento, concentrarnos en una sola idea puede ayudar a relajarnos. Podemos "Soltar las riendas y entregárselas a Dios" o "Confiar nuestra vida a Dios".

No debemos subestimar la dificultad de intentar seguir este consejo. Cuanto más agobiante es un problema, con mayor firmeza tratamos de aferramos a él. Sólo estamos muy dispuestos a admitir que estamos desesperados; lo que no conseguimos ver es que también somos incapaces. Tenemos miedo de soltar las riendas. "¿Qué sucedería si lo hiciera?" nos preguntamos.

A LA RECUPERACIÓN

La respuesta es: nada, excepto que de cualquier modo esto habría sucedido, o quizás algo maravilloso que nunca hubiéramos imaginado. La realidad de nuestra incapacidad ante el alcoholismo y los alcohólicos debe ser aceptada antes de lograr cualquier progreso. Una vez que dejamos de intentar controlar lo incontrolable, podemos confiárselo a Dios. No nos derrumbamos sin hacer nada por nosotros mismos; cooperamos haciendo lo que podemos y aceptando que los resultados no dependen de nosotros. La aceptación es una disciplina espiritual difícil pero provechosa.

Los que somos perfeccionistas a menudo nos sentimos abrumados por la magnitud de lo que imaginamos debe ser la recuperación. "Hazlo con calma" y "Primero, las cosas más importantes" no ayudan a seguir adelante, pero nos recuerdan que debemos avanzar con pasos pequeños. Fijar metas muy ambiciosas puede llevar a la frustración y la desesperación. "Progreso, no-perfección" nos permite ser humanos y nos proporciona un objetivo realista que reemplaza las exigencias insensatas para nosotros mismos y para otros.

Los que ahogamos nuestros sentimientos en alcohol o drogas o los enterramos con comida, trabajo o relaciones, podemos comenzar a aplicar "Vive y deja vivir". En cierta forma sabemos que no podemos vivir realmente cuando nos manejan las compulsiones y las adicciones. La tolerancia hacia otros se vincula con la tolerancia hacia nosotros mismos. Podemos amar a la persona sin fomentar la enfermedad.

Si asistimos a reuniones con regularidad, escuchamos y compartimos nuestra propia verdad, estamos en el camino de la recuperación. Los Pasos y las Tradiciones nos proporcionan el marco. Los lemas son la baranda, que nos ayuda a subir las escaleras hacia la serenidad. "Juntos podemos lograrlo" indica que no tenemos que hacerlo solos. Tenemos al grupo, a nuestros padrinos y a un Dios de nuestro entendimiento para enseñarnos el camino. Puede que los acontecimientos

de nuestra vida cambien o no, pero nuestras actitudes se modificarán, seguramente, si practicamos estos principios en todas nuestras acciones. La alegría y la paz de espíritu son algunas de las recompensas que buscamos cuando decidimos "Que empiece por mí".

UTILIZAR LOS LEMAS PARA ADQUIRIR SERENIDAD

Anhelaba el rescate

Al crecer en una familia alcohólica, descubrí que muchas de mis necesidades no fueron satisfechas. ¿Cómo era posible? Me criaron padres y hermanos cuyas propias necesidades no se habían satisfecho. Por ello crecí pensando que yo tenía que hacerme cargo de todo. Pensaba que no podía confiar en ninguna otra persona. Es irónico que al mismo tiempo que soportaba el peso del mundo sobre mis hombros esperaba secretamente "ese día" en que "ese alguien" apareciera y me liberara de *toda* responsabilidad.

Cuando vine a Al-Anón y leí el lema "Suelta las riendas y entrégaselas a Dios", pensé que "ese día" y "ese alguien" habían llegado. Ahora podría ponerme cómoda y dejar que Dios se ocupara de todo. Curiosamente, soltar las riendas fue muy difícil, pues aún no había aprendido a confiar.

Con el tiempo adquirí suficiente confianza para entregarle algunas cosas a Dios. También aprendí que Dios me devolvería lo que era mi responsabilidad. No obtuve un viaje gratis, pero sí obtuve ayuda.

Hoy formamos una alianza. Si estoy dispuesta a hacer lo que me corresponde y no intento hacer lo que le corresponde a Él, Dios se ocupa del resto. La responsabilidad que asumo por lo que Dios me asigna me brinda una estructura firme para

que pueda caminar derecha y con la frente en alto. Ya no me destrozo la espalda cargando el peso del mundo sobre mis hombros, ese es trabajo de Dios. Tampoco permanezco encorvada esperando sumisamente el rescate. Puedo andar erguida y caminar por este camino de esperanza.

También puedo decir lo que pienso y puedo escuchar. En mi familia nadie parecía escuchar más que el sonido de su propia voz. Me sentía ignorada y descuidada. Yo tampoco escuchaba porque siempre tenía miedo de las cosas negativas que oiría. Aunque anhelaba la intimidad y la comunicación, me aterraba permitir que alguien me conociera.

En el ambiente seguro de mis reuniones Al-Anón, donde experimento amor incondicional, poco a poco bajo la guardia. Sin temor, pude escuchar y aprendí mucho.

Hoy, "Escucha y aprende" quiere decir que no tengo que saber todas las respuestas. Quiere decir que Dios nos habla a cada uno de nosotros y también a través de cada uno de nosotros. La humildad aprendida en Al-Anón me permite abrir la mente a criterios a los que me resistí con obstinación en otras épocas. Puedo deshacerme de prejuicios e identificarme con otros sin exigir que sean como yo. Al no sentir la compulsión de criticar a quienes me rodean, ha disminuido la exigencia de criticarme a mí misma. La voz de castigo que una vez me condenó sin piedad está en silencio. En el silencio me escucho a mí misma y a los que me rodean, y aprendo aceptación, tolerancia, perdón y amor. Cuando estoy en calma para escuchar, aprendo acerca de Dios.

Me sentía indigno

Luego de estar tres años en Al-Anón, parecía que sería fácil confiar todo a Dios, pero me he convertido en un experto en confiarle las cosas sólo cuando se convierten en un problema grave. Por eso sólo pude confiarle a Dios mis problemas

empresariales y mi futuro financiero el año pasado, cuando todo parecía tan sombrío que no quedaba otro camino. ! Que sorpresa! La parte empresarial y financiera de mi vida se hicieron más llevaderos.

Pese al éxito, todavía tengo dificultades para soltar las riendas. Le confié una parte de mmi vida a Dios, pero no le confié toda mi vida. Pensaba que podía permitirle a Dios que se encargara de mis finanzas, peo debía encargarme de mi salud.

De alguna manera había llegado a creer que no tenía méritos suficientes para que Dios cuidara totalmente de mí. Tl v eso prevenía de mi niñez, cuando me enseñaron que Dios sólo ayuda a los que se ayudan a sí mismos Lo interpreté como que yo debía hacer todo, o nada se haría. Al fin y al cabo, sabía que no podía confiar en que mi padre hiciera algo por mi, ni que mi madre hiciese algo que no fuese culparse de mi padre. No confiaba en nadie más que en mi mismo, pero tampoco confiaba mucho en mi mismo.

Por fortuna finalmente vine a Al-Anón, donde los miembros me aceptaron y me brindaron su amor, sin importar i o confiaba en ellos. Poco a poco fi aprendiendo a desprender de mis problemas confiando en Dios un poquito a la vez. El crecer con el alcoholismo me había dejado mucha ira, resintiendo y dolor. Estoy aprendiendo a desembarazarme del resentimiento permitiendo que el Poder Superior se ocupe de los problemas. Escribo todo lo que me molesta en una hoja de papel que coloco luego en una caja que llamo mi buzón de Dios. Luego, cuando comienzo a preocuparme, puedo mirar dentro de la caja y recordar: ya he compartido mi problemas con el Único que puede ayudarme y que con seguridad lo hará. Intento esperar con paciencia la guía, pero sin desentenderme; aun así tengo que hacer lo que me corresponde. La diferencia es que no tengo que resolver todo por mí mismo o hacerlo solo.

Estoy empeñado en permitirle a Dios que dirija mi vida en

general. Estoy aprendiendo a aceptar mis méritos gracias a la ayuda de todo el amor incondicional que recibo en el programa. Sigo cometiendo errores, pero con el apoyo de A-Anón también sino progresando, aprendiendo a confiar en Dios, en mi mismo y, algún día, incluso en la “gente común”, si es que la gente maravillosa de Al-Anón puede considerarse “común”

No podía relajarme

Cuando empecé esta aventura llamada recuperación Al- Anón, primero me afectó darme cuenta de que mis padres eran alcohólicos. Luego me sentí aliviada, con la esperanza de una vida llena de felicidad. Me daba *cuenta* de que el ochenta por ciento de mi energía se consumía preocupándome por gente que no podía controlar o cambiar. No aprendí de inmediato cómo interrumpir esa pauta. Al principio utilicé la recuperación como una oportunidad nueva de dirigir a mi descarriada familia. Me siento agotada de sólo pensar en toda la energía que usé tratando de convencer a la gente de las ventajas de la recuperación cuando ellos no tenían el más mínimo interés en lo que les decía.

Finalmente escuché "Vive y deja vivir". Comencé a aceptar las diferencias entre las personas. Dejé de lado mi necesidad de cambiar a todos los demás y tuve una sorprendente revelación. Había muchas cosas que quería hacer en la vida. Comencé organizando mi casa para complacerme a mí misma, y aprendiendo a divertirme.

"Vive y deja vivir" significa para mí vivir una vida plena y dejar que otros vivan su propia vida. Tener una vida plena y feliz le quita poder al alcoholismo y me ayuda a recuperar mi propio poder. Ahora ya no me inmuto cuando estoy con mis padres porque he aprendido a mantener el equilibrio.

"Simúlalo hasta lograrlo" me ayuda a correr riesgos. Cuando

escuché este dicho por primera vez, me pareció sospechoso y me sentí ofendida. ¿Qué tenía que hacer? ¿Convertirme en una persona que complace a todos con falsedades o volver a la negación? En ese momento también estaba deprimida y enojada. Quería la tranquilidad y la paz que veía en otros, pero las quería auténticas. No sabía cómo lograrlo y no me di cuenta de que no era el carácter lo que había que fingir, sino nuevos comportamientos. Podía simular confianza al intentar algo nuevo. No tenía que negar la existencia de un problema o dejar de lado mis sentimientos. Simplemente no permitía que un atisbo de temor me detuviera en mi camino.

Quería ser libre, así que decidí correr algunos riesgos e intentar respuestas nuevas. Cuando la gente me preguntaba "¿Cómo estás?" intentaba decir, "¡De maravilla!" Había desconcierto, luego sonreían y yo sonreía también. Aunque parezca mentira, yo también sonreía en mis adentros. Un triunfo me condujo a otro triunfo. Poco a poco fui encontrando amigos positivos y felices. Me concentré en lo bueno de mi vida que mejoró aún más. Pronto me sentía feliz de verdad. Ya no tenía que simular la felicidad.

Por ser la mayor de seis hijos de padres alcohólicos, he des- cubierto que soy muy responsable, demasiado responsable. Por ejemplo, mis hijos siempre me pedían que jugara con ellos. Jugar a los dinosaurios, jugar con las muñecas, jugar afuera, jugar con plastilina. No me parecía natural pero lo intentaba y simulaba. Me obligaba a jugar. Tomé clases de patinaje para adultos y en poco tiempo me deslizaba con rapidez, con total libertad. Jugaba con mis inocentes niños amantes de la diversión. Al principio me parecía extraño, más adelante no tuve problemas. Ahora me siento en la gloria. Me llaman la "mamá divertida" y me encanta.

Me he alejado de mi familia de origen. Simulé confianza en mí misma y ya fuera que la sintiera o no, me decía que era valiosa al ir conociendo nuevos y más sanos amigos. Las relaciones

donde existen reciprocidad y amor incondicional al principio me parecían muy raras. Pero con el tiempo los sentimientos mejoraron muchísimo y estos nuevos amigos me apoyaron cuando mi familia, que no está en el programa, intentaba devolverme mi "viejo yo". No sé si mi familia se recuperará o no, pero me gusta mi nuevo yo y nunca volveré a ser ese triste personaje exageradamente responsable que solía ser.

La gratitud me dio poder sobre mis estados de ánimo

Descubrir que la gratitud cambia mi actitud es uno de los dones más maravillosos de mi programa Al-Anón. Me recuerda que estoy a cargo de cómo es mi vida. Cuando practico la gratitud, mi perspectiva mejora y me torno más positiva. He encontrado que la clave, como en muchas otras disciplinas, es la práctica.

Cuando voy manejando hacia el trabajo hago mentalmente un listado de agradecimientos, en orden alfabético, buscando paz de espíritu. Veamos: agradezco mis nuevas **A**ctitudes; convertirme en una persona más **B**uena; ¡**C**ontrol! No, eso es negativo. ¿Por qué no **C**laridad? Sí, es mejor; la a capacidad de adoptar buenas **D**ecisiones. Sigo murmurando mi lista en orden alfabético, recientemente descubierta, a medida que me ocupo del tráfico. Es asombroso, pero los peores conductores de la ruta se vuelven más amables. A veces puedo completar todo el alfabeto en mi viaje de veinte minutos, a veces no. El resultado siempre es un sentimiento de paz. Al conducir al trabajo y sentirme más cerca de Dios, estoy también más serena y preparada para los desafíos de mi empleo.

Mi lista de agradecimiento cambia cuando cambia mi estado de ánimo. De vez en cuando me gusta hacer dos listas una de actitudes positivas y otra de negativas. Comparo la ira con la aceptación, trato de encontrar un equilibrio entre los extremos

a los que recurro cuando me olvido de dar prioridad a la serenidad.

Recordar alegrarme y ser menos estricta conmigo misma me ayuda a sentir gratitud. Esta mañana me puse una chaqueta que no había usado durante meses y me encantó encontrar mis guantes "mágicos" en el bolsillo. Cada dedo es de un color diferente, brillante. Me resulta muy difícil tomarme a mí misma con demasiada seriedad o sentirme melancólica cuando llevo un arco iris en mis manos.

Siempre fui consciente de la belleza natural, pero, como hija de padres alcohólicos, la usaba para evadirme del dolor que había en mi vida. Vivía en un mundo de fantasía de libros y naturaleza. Como adulta, agradezco esta capacidad de apreciar la belleza, y sé que hay más para apreciar en la naturaleza y en la literatura que la simple evasión.

Hace poco me di cuenta de que la aceptación también lleva a la gratitud. Por fin, diez años después de su muerte, con la ayuda de la buena gente de Al-Anón, he llegado a aceptar a mi padre tal como era. Había pasado años atormentándome acerca de por qué él no era como yo quería que fuera. Tuve que compartir mucho con otros antes de reconocer sus buenas cualidades. He cambiado totalmente de idea con respecto a mi padre. Por fortuna, nunca es tarde para gozar de una niñez feliz. Puedo ser feliz hoy.

La aceptación de mí misma y la del mundo tal como se desarrolla, también producen alivio y gratitud. Tiendo a querer cambiar todo de golpe. A menudo debo recordarme que puedo vivir sólo un día a la vez y que *todos los* momentos son valiosos. Hoy me siento agradecida por los silencios y los vacíos, porque sé que crean espacio en el cual puedan entrar nuevas riquezas y realizaciones

A LA RECUPERACIÓN

La recuperación atravesó culturas y generaciones

Hace unos dos meses tuve oportunidad de hablar con un autóctono americano que dijo que, donde él vivía, los cónyuges de personas alcohólicas no sabían cómo ocuparse de sí mismos. Los alcohólicos activos de su vida habían logrado una cierta recuperación, pero el resto de la familia no mejoraba. Se sentían muy irritados debido al daño que sufrían. Los problemas no se resolvían y casi nadie admitía el hecho de que el alcoholismo es una enfermedad familiar. Terminaban por descargar su ira sobre sus hijos, quienes a su vez se relacionaban con gente abusiva o se convertían en abusadores.

Esto es lo que en gran parte me sucedió, pero por la gracia de Dios, mi familia y yo nos estamos recuperando. Hace varios años atravesé las puertas de Al-Anón totalmente incapaz de comunicar quién era o qué ocurría realmente en mi interior. Había evadido esa parte del desarrollo humano eligiendo un trabajo y un estilo de vida que exigían poca o ninguna interacción con otras personas. La gente que conocía evitaba la intimidad.

Como la hija menor de una familia alcohólica, aprendí que mi contribución en las conversaciones o la actividad familiar tenía escasa o ninguna importancia. Mi madre también había sido la hija menor de una familia alcohólica. Su madre había muerto cuando ella era pequeña y su hermana más querida, en la adolescencia. Mamá fue criada por la hermana de su padre, quien se resentía por tener que ocuparse de su hermano alcohólico. En esa época no se reconocía el alcoholismo como una enfermedad. El padre de mi madre sabía que tenía un problema. Incluso llegó a pedir que lo denunciaran (que lo pusieran en la lista indígena o lista negra que existía en Canadá en esos días) para que no se le diera licor en el hotel y se viera obligado a controlar su consumo de bebida. Solía decir: "Un trago es demasiado y cien tragos no son suficientes", mucho antes de

conocerse Alcohólicos Anónimos. Comprendía que estaba enfermo pero no sabía cómo encontrar ayuda.

Yo también clamaba por ayuda pero no la encontré. Mi padre, que también es alcohólico, trabajaba con geólogos, y siempre tenía mercurio cerca para analizar muestras de rocas. Mi hermano y yo jugábamos con el mercurio. En algún lugar había leído que podía morir a causa de esa sustancia. Una noche (a la edad de diez años) decidí que ya había aguantado lo suficiente y bebí de una botella rotulada como mercurio. Al día siguiente, con sorpresa e ira, descubrí que aún estaba viva.

Como también estaba confusa y preocupada por el hecho de no estar muerta, le conté al resto de la familia lo que había hecho. Como éramos una familia tradicional, no recuperada, hermética, aislada y enferma, no reaccionaron en absoluto. En realidad, no me creyeron y ni siquiera se molestaron en llevarme al médico.

Después de ese episodio comencé a observar la vida a mi alrededor muy pasivamente, alejándome cada vez más de mi familia. En mi interior me concentraba en el día en que pudiera irme de la casa.

La gente que sufre un dolor emocional muy intenso busca cualquier tipo de alivio. Me aferré a cualquier forma de afecto humano que pudiera encontrar y lo encontré fuera de mi familia en hombres que abusaban de mí sexualmente. Esa conducta abusiva, así como la desesperación, me acercaron a un mundo completamente viciado de alcohol y drogas.

Creo que el primer regalo de Dios fue un perro. Llevándole la contraria a mi familia, me compré un Setter irlandés antes de irme de casa. De no haber sido por ese perro, quizás no estaría viva para escribir esto. Como era un animal grande tuve que mudarme de donde vivía, justo en el centro de las drogas. El perro y yo nos trasladamos al campo, donde me relacioné con gente cuyo estilo de vida era muy diferente del que había conocido.

A LA RECUPERACIÓN

Pasaba mucho tiempo entre los aborígenes. Me convertí en una experta diplomada en hierbas y curaciones tradicionales. *Viví en un toldo* durante un invierno. Luego me *gradué* en física en una universidad. *Tocaba* la guitarra y aproveché mi creatividad en varios medios de comunicación. *Viajaba* mucho y sigo haciéndolo. Hago hincapié en todo lo que "hice" en el pasado porque la locura y la desvalorización en nuestra familia eran tan evidentes que, independientemente de lo que hiciera, me trataban con tal condescendencia que dudaba de mi realidad y me preguntaba si realmente había hecho algo.

Pese a que había abandonado la ciudad, en el centro de las drogas, aún entablaba relaciones con personas que me trataban como mi familia lo hacía. Hablaban de amor y en el mismo tiempo me ofendían con palabras y acciones crueles. A veces decían que lo blanco era negro. Hice todo lo posible para recibir amor, pero no sabía cómo amarme a mí misma o a otra persona. No desperté de esta pesadilla hasta que finalmente conocí y conviví con un alcohólico activo. Sólo entonces se aclaró el problema lo suficiente como para acercarme a Al-Anón, donde pude finalmente contar mi verdad y ser escuchada.

Hoy sé que los cónyuges no recuperados de los alcohólicos ocasionaron en mí efectos más desastrosos que el mismo alcohólico. Todavía debo mantenerme alerta cuando estoy cerca de ellos. Si bien la mayoría de los miembros de mi familia tiene un programa de Doce Pasos, es lamentable que la necesidad de sentirnos víctimas no se ha curado por completo. Aún tenemos cicatrices y a veces intentamos apaciguar el dolor descargándolo sobre otra persona. Nadie puede desconcertarme tanto como alguien de mi familia.

Mi familia también me mantiene concentrada en el programa Al-Anón, ya que no me atrevo a quitarle tiempo a mi recuperación. Por fortuna, estaba tan enferma cuando llegué al programa que de inmediato me involucré en el servicio para no tener que pensar mucho. Cuanto más compartía mi recuperación,

más sana me sentía. Dirigí talleres donde combinaba recuperación con mi conocimiento de la espiritualidad nativa. Aunar dos tipos de espiritualidad me ayudó a "Mantener un criterio abierto". El servicio en Al-Anón es una manera de "Que empiece por mí" y en ese medio he descubierto que si bien lo mejor de mí puede que no sea perfecto, es suficientemente bueno.

Mi lema esencial es "Progreso, no-perfección". Mi Poder Superior me lo recuerda a menudo, de hecho me lo está recordando ahora. Hay una iglesia muy cerca de donde vivo. En este momento son las cinco, y me sentí furiosa porque las campanas de la iglesia estaban sonando, y me distraían de lo que estaba escribiendo. Las campanas invadieron mi tranquilidad con la "Oda a la alegría" de Beethoven y en realidad sentí una furia homicida. Después la melodía cambió a "La fe de nuestros padres" y de pronto comprendí que si mi padre no hubiese dedicado tanto tiempo a la recuperación y al servicio en Alcohólicos Anónimos antes de su muerte, tal vez yo no hubiera tenido la confianza de aplicar hoy este programa. Por suerte, puedo reírme de mi disgusto y soltar las riendas y entregárselas a Dios.

Al-Anón me dio vida. Tenía mucha educación, mucha formación, mucho talento creativo y dones de Dios. No tenía una forma de vida plena, capacidad para relacionarme o calidad humana. Hoy, luego de veinte años, todos mis familiares cercanos, excepto un hermano, están en un programa de Doce Pasos. Hay nueve generaciones de alcoholismo en una parte de nuestra familia y tres generaciones por la otra. La recuperación está atrasada

Tercer capítulo USAMOS LOS INSTRUMENTOS

Un recién llegado le preguntó a un miembro antiguo: "¿Por qué no es suficiente comprender los conceptos Al-Anón en la literatura? ¿Qué quiere decir eso de 'aplicar el programa" de lo que tanto se habla'."'. Hubo una pausa larga, mientras la otra mujer se esforzaba en tratar de explicar algo tan complejo que puede hacerse, y bien, de mil maneras diferentes.

Finalmente lo explicó así: "Sé que soy básicamente perezosa” puedo vivir con la ira causada por la convivencia con una enfermedad cu la que no pedí participar. Pienso que no es culpa mía y quiero una solución rápida. ¡Denme una inyección y mejórenme! Pero no hay una inyección para el alcohólico, ni tampoco para nosotros. Debemos cambiar comportamientos habituales y formas de pensar que no funcionan, y que son, en realidad, autodestructivos. Los hábitos no cambian simplemente leyendo acerca de ellos. Incluso decir: 'Sí, tengo ese hábito", no lo cambia. El cambio tiene lugar mediante la práctica de algo diferente. Para mí aplicar un programa significa tomar uno de los instrumentos -un lema, un Paso, la Oración de la Serenidad, la lista telefónica, mi padrino o madrina- y utilizarlo en la vida. Mientras trabajo en efectuar cambios en mí, veo que donde antes reaccionaba con ira y rabia, ahora lo hago con amor y compasión, y eso me hace sentir bien. Ya no soy víctima de la ira; soy una sobreviviente con opciones".

Como niños que crecemos en hogares alcohólicos, todo lo tomamos muy en serio. La mayoría de las veces no conocimos

formas de relajarnos y divertirnos. La vida, a veces incluso la supervivencia, fue un trabajo arduo. Lo último que queremos escuchar es que tenemos que trabajar también en la recuperación. Los que ya somos demasiado responsables, serios y trabajamos en exceso debemos entender que aplicar un programa puede ser tan simple como hacer una lista de cosas divertidas y luego concretar una de ellas. Podríamos comenzar preguntando: "¿Cuán importante es?" y soltar las riendas de algo o dejar una tarea sin hacer.

En otras oportunidades, los que hemos sufrido tanta incertidumbre, o incluso caos, necesitamos la estructura y la disciplina que proporciona un programa espiritual. Deambulamos en la tierra del dolor donde todas las salidas parecen estar cerradas. Debemos hacer algo para cambiar nuestras actitudes, pero ¿qué? Puede ser increíblemente difícil alejarse de juicios negativos arraigados. Un miembro describió sus pensamientos negativos como un grupo de ocho caballos atados a su calesa, a todo galope hacia un abismo. Desviar esa yunta, dijo, entrañó valor, fuerza y una firme decisión. En esos momentos, aplicar el programa significa levantar el teléfono y llamar a alguien, o leer un capítulo acerca de un Paso y encontrar un medio de aplicarlo a la situación. Podemos decir "¡Basta!" a los murmullos negativos dentro de nuestras cabezas, pero luego también debemos reemplazarlos con una alternativa positiva, o el viejo esquema ocupará muy pronto el vacío en cuanto bajemos la guardia.

Las sugerencias del programa son como un conjunto de herramientas. Nada cambia si nosotros no lo cambiamos. La caja de herramientas permanece en el banco esperando que el artesano la utilice. Elegir el mejor instrumento demanda cierta pericia pero no somos aprendices solitarios que debemos valemos por nosotros mismos. Podemos solicitar ayuda a otros miembros, leer literatura Al-Anón, llamar a nuestro padrino, asistir a una reunión, orar o experimentar con las sugerencias

por cuenta propia. Al practicar, no se pierde ninguna lección y se descubre más. Podemos ayudarnos con cualquiera de los instrumentos, a nuestro propio ritmo. Podemos tomar lo que nos gusta y dejar el resto. Podemos tomarnos nuestro tiempo o arremeter a una velocidad vertiginosa.

Con el tiempo muchos nos damos cuenta de que no vamos a obtener una cura rápida. Al principio, después de refunfuñar un poco por lo que consideramos injusto, descubrimos que todo es precisamente como debe ser, pues siempre se puede aprender más y encontramos la serenidad en el curso del camino en vez de al final del viaje. Los amigos aparecen a lo largo del camino. La diversión aparece a lo largo del camino. ¿Desafíos? Siempre hay algunos a lo largo de la vida. Ahora, al menos, estamos equipados con nuevas aptitudes, compañeros afectuosos y apoyo espiritual que nos ayudan a enfrentar esos desafíos. Finalmente, el amor y la autoestima también aparecen a lo largo del camino.

ELIGIENDO LOS INSTRUMENTOS Y REPARANDO NUESTRA VIDA

No fue sencillo heredar Al-Anón

Si bien mi padre había estado sobrio en AA durante catorce años y mamá había concurrido a Al-Anón cerca de diez años, yo no me uní a Al-Anón hasta diez años después de alejarme de casa. Me habían llevado a algunas reuniones abiertas AA cuando era pequeña e incluso acompañé a mamá a Al-Anón por un tiempo. En esa época estaba involucrada con un hombre que nunca quería hacer nada con mi familia, y nunca íbamos más allá del salón de aperitivos cuando salíamos a cenar.

Había pasado muchas horas de mi niñez esperando que papá dejara de beber y reconocía esa inquietud en el

comportamiento de mi novio, por lo que escribí una carta explicándole mis sentimientos. Me respondió diciendo que me enloquecía cada vez que me reunía con esas “mujeres locas”. Decidí creerle y dejé de asistir a Al-Anón.

Esa relación terminó y me case con un hombre que no bebía. No obstante, me di cuenta que me concentraba exclusivamente en mi marido. Trataba de “ayudarlo” y lo amaba tanto que quería arreglar sus problemas, mientras mis dos hijos la pasaban plantados frente a la televisión. Una noche, esa imagen de mis niños descuidados y la obsesión por mi esposo me golpeó con fuerza y comprendí que mis prioridades estaban confundidas. Debido a que mis padres habían continuado aplicando sus respectivos programas de recuperación, pude ver que, si bien se habían comportado de manera insensata, ahora tenían serenidad y habían recobrado el sano juicio, y yo sabía dónde recurrir para obtener ayuda.

Había observado sus cambios a través de los años; mientras ellos eligieron la recuperación, yo elegí la enfermedad. Recuerdo tener conciencia de un cambio por primera vez cuando todavía vivía con mi familia. Tenía 22 años y mi hermana 28. Las dos estábamos totalmente fuera de control e iniciamos una pelea de horribles insultos, patadas y golpes. Papá, que en ese momento recibía una visita, salió de la casa con calma y siguió hablando con su amigo en la puerta de entrada. Incluso en medio de esa gran pelea reconocí que algo había cambiado.

A la semana siguiente mamá nos escribió una nota a mi hermana y a mí pidiéndonos a una de nosotras que se mudara de casa porque nuestro comportamiento amenazaba la sobriedad de mi papá. Fui yo quien se mudó, llena de resentimiento. Hoy veo que fue muy útil para mí. Cuando dejé a mi familia, llevé conmigo mi propio “yo”. Tenía que vivir con todos mis defectos de carácter, sin nadie a quien culpar por mis sentimientos de depresión e ira. Pese a no vivir con un alcohólico activo,

todavía me las ingeniaba para tener relaciones enfermizas.

Agradezco a mi padre por haberle puesto un nombre a la enfermedad y dirigirse al camino de AA. Mi madre me ayudó a encarar y a comenzar a practicar los Pasos cuando me dijo: "Muchos de tus problemas pueden llevar mi nombre pero todas las soluciones tienen el tuyo". Tenía razón, puede que ella me haya herido, pero no pudo darme lo que yo necesitaba, la autoestima. Pensaba que era menos valiosa que otra gente. Para recuperar mi identidad, tenía que aceptar ayuda de mi Poder Superior, llamar a otras personas y aplicar los Pasos. Hoy mi ira y rabia se disipan en gracia y dignidad humana. Completé la universidad y he comenzado mis estudios de postgrado. Hoy sé que soy una persona valiosa, y si lo olvido, sé que en Al-Anón encontraré gente que me lo repetirá hasta que lo vuelva a recordar.

Si bien todos estamos en recuperación, no hemos llegado al Paraíso y aún tratamos de lograr la serenidad, día tras día, aquí en la Tierra. Mi familia todavía representa mi mayor reto en la aplicación del programa. Una noche, camino a una reunión Al-Anón, mi cuñada comentó: "¿Se dan cuenta de que tenemos veintitrés años de recuperación en este auto?".

"¡Oh! -respondí- imagínate cuántos tendríamos si toda la familia estuviese aquí".

"¡Alrededor de dos minutos!", dijo mi hermano en broma.

Todos nos reímos y seguimos tratando, un día a la vez. La vida en recuperación ha encarado algunos grandes desafíos: un divorcio, el embargo de nuestra casa, la decisión de mi hijo de vivir con su papá. Sin embargo, el Dios de mi entendimiento me ha ayudado a superarlos. También la gente de Al-Anón me ha apoyado. Hace poco escuché: "Dios no me llevará donde Su amor no pueda protegerme". Utilizo este dicho a diario para recordarme que lo único que debo hacer es levantarme por las mañanas y salir con fe. Hasta ahora ha funcionado.

DE LA SUPERVIVENCIA

El desprendimiento fue benévolo

Hacía sólo nueve meses que estaba en Al-Anón cuando recibí la primera lección fuerte sobre desprendimiento. Eran las once de la noche de la víspera del Día de Acción de Gracias y acababa de acostarme. Mi madre, que se había dormido luego de beber toda la noche, se despertó e irrumpió en mi habitación. "¡Levántate y limpia el refrigerador!", exigió. En el pasado, yo hubiera estado en la cocina, limpiando, antes de que ella terminara de hablar.

Esta vez, las palabras de mis amigos de Al-Anón resonaron en mi cabeza. "No reacciones", me recordaron. Apretando los dientes, decidí probar una sugerencia que había escuchado en las reuniones. "Mamá, la limpieza del refrigerador puede esperar hasta mañana. Me voy a dormir. Te quiero. Buenas noches".

Repitió la orden, en voz más alta. Permanecí en calma (al menos aparentando) y repetí que lo haría por la mañana. En mi interior pronuncié la Oración de la Serenidad una y otra vez tan rápido como me era posible. Mi corazón latía con fuerza. Siempre había puesto las necesidades de otros en primer lugar; actuar con firmeza era algo tremendamente audaz.

Elevó el volumen y la fuerza de sus furiosas palabras, exigiendo que me levantara de inmediato y limpiara el refrigerador. Me concentré en los miembros de mi grupo Al-Anón y recordé cómo me exhortaban a no recurrir a ideas locas. Recordé que tenía una opción. Dije: "Buenas noches, mamá".

No era lo que ella quería escuchar. Intentó de todo. Conocía bien mis debilidades y golpeó todos mis puntos débiles emocionales. Me sobresalté, pero por fortuna, esa gente maravillosa en mis reuniones me había dicho que actuamos con violencia cuando sentimos dolor. Veía con claridad el dolor de mi madre al gritarme. No quería aumentarlo o asumirlo como propio, así que permanecí en silencio.

Salió airadamente de mi habitación. Pronto escuché una

conmoción en la cocina. Volvió a aparecer en mi cuarto y dijo: "Bueno, hijo, lo lograste. El pavo y el resto de la comida están en el piso de la cocina. Es mejor que lo limpies". Se retiró a su habitación, dando un portazo.

Por un instante mi desprendimiento se derrumbó. "¡Oh, no! —pensé- mañana la familia tendrá que comer emparedados de mantequilla de maní y jalea en la cena, y será por mi culpa". Los miembros Al-Anón en mi cabeza contraatacaron: "¿Por qué es tu culpa? Tú no tiraste el pavo al suelo". Atrapado en la culpa, me desembaracé de las voces y corrí a la cocina, donde comencé a guardar la comida. Con un ligero codazo de mi Poder Superior y muchas reuniones en mi historial, las voces volvieron: "Mientras sigas limpiando sus líos, ella no tendrá que hacerlo. Tu 'bondad' podría matarla".

Dejé el pavo en el piso, donde lo había encontrado, y volví a la cama. Le confié mi madre, el pavo y los posibles emparedados de mantequilla de maní a Dios.

A la mañana siguiente todo estaba en el refrigerador. Mamá había asumido la responsabilidad por sus propias acciones.

Hoy en día, mi madre ya no bebe. Si bien no fui la causa de su sobriedad como tampoco de su alcoholismo, me siento bien al saber que, al desprenderme con amor, al menos no le permití que se siguiera matando. Tiene mi amor y la dignidad de hacerse cargo de lo que ocasiona. Los dos tenemos vidas más positivas.

La Oración de la Serenidad iluminó mi camino

Mi padre bebe, algo que no había observado durante mi crecimiento. Soy la mayor de una familia de cinco hijos. Nuestra familia carecía de contacto físico y de cualquier tipo de comunicación, pero yo no lo asociaba con el alcoholismo. En realidad pensaba que era normal. El alejamiento nos determinaba de tal manera que a los ocho años, cuando mi hermano mayor me ordenó salir de su habitación, prometí no volver a hablarle,

y no lo hice hasta que me casé, a los 21 años.

Mi padre era distante y parecía ocuparse sólo de mi hermano. Dominaba a mi madre y yo no quería ser un felpudo que podía ser pisoteada como ella, por lo que traté de encajar en el círculo de hombres comportándome como un marimacho. Una vez, cuando mi padre descubrió que tenía un paquete de cigarrillos, lo aplastó con el pie y me abofeteó con fuerza. Oí decir a mi madre: "¡Pégale!¡Pégale!". Me hirieron tanto sus palabras que sólo pude llorar.

Comencé a rebelarme, escapándome por la ventana de mi cuarto y fumando *d a g g a* toda la noche. Pasaba el tiempo en las calles de Sudáfrica con gente oprimida, con los marginados de la sociedad. Finalmente mis padres me atraparon. Aunque esa parte de mi vida es muy oscura, dejé de consumir drogas.

A los diecisiete años me enamoré. En los siguientes cinco años, fuimos temerarios, irresponsables y nos emborrachábamos la mayor parte del tiempo. Quería ser alguien, alguien diferente. Actuaba, me ponía en ridículo cantando en un club nocturno y corría en motocicleta a gran velocidad. Me encantaba perderme... y por fin ser popular.

El día que cumplí 21 años nos comprometimos. Parecía lo lógico. Seguimos comportándonos como antes pero empecé a pensar que debíamos crecer y actuar como una pareja. Él no comprendió mi cambio. Compramos una casa, y como yo trabajaba para un abogado me ocupé de todo el papeleo. ¡Estaba asustada! Tenía miedo del matrimonio. Miedo de distanciarnos, como parecía. Miedo de estar sola con todas las responsabilidades por la compra de la casa.

Nuestras familias se prepararon para el casamiento y yo estaba demasiado asustada para decepcionarlos, así que decidí seguir adelante con el mismo y divorciarme después. Antes de dirigirme al altar ya había aceptado que el matrimonio no funcionaría.

No funcionó. Regresamos de nuestra luna de miel y encontramos

a todos nuestros amigos en nuestra nueva casa con la ahora familiar botella. Sin las restricciones de los padres, todos se abandonaron a la bebida. A menudo me despertaba en una casa llena de gente que ni conocía. Después de unos meses le pedí el divorcio a mi marido. Me sorprendieron las lágrimas de angustia que derramó pero no cedí ni

un ápice. Había algo que me hacía continuar. Mi prima me había dado una copia de la Oración de la Serenidad cuando cumplí 21 años, la cual colgué en la pared como un rayo de luz. Le lanzaba una mirada de vez en cuando y me familiaricé con las palabras. Cuando algo ocurría o tenía un problema, me preguntaba: "¿Puedo cambiar esto o no?". Si no podía, dirigía mi atención a otra cosa. Sobreviví las aguas turbulentas de mi matrimonio utilizando la Oración de la Serenidad como mi salvavidas. Después del divorcio, regresé con mis renuentes padres, que en realidad no me querían en casa. Me sentí terrible cuando descubrí que además estaba embarazada, y ellos reaccionaron conmocionados. Mi madre cambió de idea y me apoyó, pero mi padre pretendió que mi embarazo no existía. Me sentí tan culpable que intentaba no vomitar en los primeros meses de mis malestares matutinos.

Sólo la Oración de la Serenidad me brindaba un rayo de esperanza durante esos meses oscuros. La repetía una y otra vez cuando recordaba hacerlo. Pronto aparecieron en mi vida personas que me hablaban del amor de Dios.

Mi madre estuvo a mi lado durante el nacimiento de mi bebé y, por primera vez en la vida, me sentí cerca de ella. Después del nacimiento, una buena amiga de mi madre observó cuan deprimida estaba y me guio a Al-Anón.

Asistí muy irregularmente a reuniones Al-Anón durante bastante tiempo. Pensaba que seguramente mi padre no era alcohólico. Hasta que lo observé un sábado por la tarde, mientras estaba en la calle con una manguera mirando con ira a dos chicos que se reían de él y le tiraban piedras a nuestro perro.

Me dio lástima. Me di cuenta de que había estado bebiendo y la vergüenza me invadió.

Volví a las reuniones Al-Anón pero pronto encontré más excusas para irme. Decidí que no hablaban del alcoholismo en forma suficiente y hablaban demasiado de psicología para aficionados. Con paciencia y compasión, la amiga de mi madre me alentó a seguir intentándolo. Mi siguiente excusa fue mi bebé exigente, que hacía difícil la concentración. Incluso cuando sufrí un colapso nervioso y acabé en un hospital psiquiátrico, donde otra paciente pensaba que *y o* era *s u* bebé (también me di cuenta de que me podía pasar lo mismo), tenía dificultades en seguir los principios del programa. Una noche, el furioso comportamiento de mi padre en la mesa me asustó tanto, que fui a una nueva reunión sólo para escaparme de casa. La calidez de la hermandad me rodeó una y otra vez, agotando todas mis excusas hasta que finalmente decidí quedarme.

La Oración de la Serenidad había sido mi ancla antes de venir a Al-Anón. Verla en mi primera reunión fue como encontrar un amigo perdido por mucho tiempo. Tengo un largo camino por recorrer antes de comprender completamente todo lo que el alcohol me ha hecho, pero a medida que avanzo, sé que Al-Anón y *el Dios de mi entendimiento* me ayudarán a aceptar las cosas que no puedo cambiar y a darme el valor para cambiar las que puedo. Al- Anón ilumina mi vida y mis retos, y me ayuda a encontrar la sabiduría para conocer la diferencia entre lo que necesito aceptar y lo que necesito cambiar.

Mi madrina me enseñó a ser buena conmigo misma

¿Por qué siempre me he sentido tan mal? La impaciencia ante pequeñas frustraciones me causaba diariamente una profunda rabia. Le gritaba a mi marido y a mis dos hijos. A menudo me despertaba de "mal humor" que significaba que todo me saldría mal ese día. Insultaba. Decía malas palabras. Daba

portazos. A veces me encerraba en el dormitorio o baño durante horas, a punto de llorar.

Amigos y familiares pensaban que era una excelente administradora y que realmente podía organizado todo, pero sólo era una impostora competente. Mi perfeccionismo y mi arduo trabajo compulsivo los había engañado. ¡Hacía mis tareas domésticas con toda el alma! Hacía las compras, cocinaba y limpiaba con sombría determinación y, día tras día, me sentía más infeliz.

Cuando mis hijos llegaron a la adolescencia sufría tanto que entendí que debía hacer algo. Mi sobrino estaba en recuperación en AA hacía cinco años y gracias a él había leído libros acerca del alcoholismo. Finalmente llamé a una amiga suya que era consejera de alcoholismo y que conocía muy bien a nuestra familia. Le conté que no sabía qué me pasaba pero me sentía enloquecer. No podía decir no a nadie y siempre terminaba haciendo cosas que no quería hacer. Me sugirió Al-Anón.

Nunca había considerado esa posibilidad. Sabía que mi hermana era alcohólica, pero pensaba que eso no era para mí, pues no creía que mi marido fuese alcohólico. Bueno, bebía pero siempre nos atendió bien y mi vida no era como esas de las que se hablaba, con golpizas y furias alcohólicas. Era una persona muy crítica, pero, ¿alcohólico?

De todos modos, empecé a asistir a reuniones Al-Anón y a leer literatura Al-Anón. En forma gradual aprendí acerca de mí misma al escuchar a otros, pero faltaba algo. Llamé nuevamente a la amiga de mi sobrino. "¿Tienes una madrina?", me preguntó. "No", respondí. "Entonces consigue una".

En una de mis reuniones escuché a una mujer -a la que admiraba- comentar que su hermana era alcohólica. No dijo nada acerca del esposo. Pasaron varias semanas para que yo pudiera tener el valor necesario y pedirle que fuera mi madrina, y cuando contestó con entusiasmo "¡Me encantaría!", mi vida cambió. Independientemente de lo mal que me sentía, de

las cosas horribles que pensaba que había hecho, mi madrina dijo que no le parecía tan malo y señaló cuánto iba mejorando. Podía ser honesta con ella y aun así ser aceptada. Recién entonces me di cuenta de lo falso que era decir siempre "sí" y luego quedar resentida.

"No seas tan estricta contigo misma", solía decirme esos primeros meses. No me daba cuenta de que era estricta conmigo misma. Había sido así toda la vida. "¡Ocúpate de ti misma, tú lo mereces!", decía. ¡Qué concepto!

En mi familia, donde las críticas fluían como el agua, había sido la "dulce" mientras que mis hermanas eran "bonitas" e "inteligentes". Llegué a creer que tenía tanto poder para herir, decepcionar o irritar a otros que podría matarlos. Usaba mi dulzura para que todos me quisieran y tuve tanto éxito que era la sobrina, la prima y la hermana preferida; pero el precio que pagué fue nunca decir "no" a ningún pedido o exigencia. Vivía todos los momentos para los demás y pensaba que no tenía derecho a ocuparme de mí misma o a pensar qué deseaba.

Frenéticamente activa, sin tiempo para mí misma, estaba completamente desubicada con respecto a mis propias necesidades. Agradar a los demás continuamente me dejaba llena de ira, resentimiento y sintiéndome víctima. La noción de que cuidar de mí misma no era egoísta, sino una afirmación de la vida, constituyó una gran sorpresa. Concentrarme en mí misma fue muy difícil. Me sentía culpable y no tenía idea de lo que quería. Aprendí a sentir la culpa, pero a hacer cosas de todas maneras.

No había reconocido el alcoholismo de mis padres porque parecían demasiado perfectos. Eran personas muy devotas que asistían diariamente a oficios religiosos, arrastrando a sus hijos con ellos. Mi padre había abandonado la bebida por su cuenta cuando yo era muy pequeña, pero siguió siendo desdichado, siempre enfadado. En Al-Anón comencé a darme cuenta de que mi padre ha sufrido por ser un "borracho seco" durante más de treinta años. Mi madre tomaba algunos tragos bien

cargados todas las noches, antes de la cena. Pese a que arrastraba las palabras y hablaba fuerte, no lo relacioné con el alcoholismo. A una conciencia profundamente enterrada le lleva tiempo salir a la superficie. Escuché los Doce Pasos cientos de veces antes de que el Primer Paso realmente adquiriera sentido. *S o y* por cierto incapaz ante el alcoholismo. No ser responsable del alcoholismo de mi hermana, de mis padres o de mi marido me alivia muchísimo y, hasta que llegué a Al-Anón, no había comprendido cuan responsable me sentía.

Cuando comencé en Al-Anón estaba segura de que era demasiado tarde para mis hijos; temía haber sido tan abusiva como para haberles causado daño de por vida. Me dolía tan sólo pensarlo. Un día mi madrina me dijo: "¿Recuerdas los conflictos que tenías cuando eras una joven que necesitaba apoyo moral pero no que alguien le dijera lo qué tenías que hacer y lo que más le convenía? Ahora que tienes más discernimiento, tus hijos tendrán el apoyo que necesitan sin que interfieras en sus vidas". Debo admitir que no soy una madre perfecta y no siempre sé lo que es más conveniente. Me siento aliviada de no tener que ser una madre perfecta para amar y apoyar a mis hijos en su crecimiento.

No puedo enumerar todo lo que he obtenido gracias a la práctica del programa Al-Anón. Cuando tengo una recaída y empiezo a decir "sí" en lugar de decir "no" o intento solucionar los problemas de otros, puedo llamar a mi madrina y ella me ayudará amorosamente a hacer lo correcto. Una madrina que me ama lo suficiente para decirme la verdad con compasión es un don que no tiene precio.

El amor es un trabajo interior

Nací en un lugar al que cariñosamente me refiero como "La roca". Hasta hace tres años, cuando vine a Al-Anón, era lo único que me daba un cierto sentimiento de identidad. Aunque sólo fuera eso, yo era de "La roca" y podía estar orgullosa de ello.

DE LA SUPERVIVENCIA

Mi hogar de la infancia era como el de cualquier otra persona, o al menos así lo creía. Tenía un papá que bebía a diario y una mamá que estaba muy afectada por ello. Cada vez que papá y mamá estaban juntos más de cinco minutos, había una pelea. Cuando era joven, evitaba en lo posible perturbar la armonía porque tenía miedo de que parte de la "basura" cayera sobre mí. Pensaba que mamá tenía un problema. Si dejara tranquilo a papá, todo andaría mejor. Estaba aterrada pensando que cuando yo creciera fuera como ella.

Las enseñanzas más importantes que extraje de mi situación familiar fueron sepultar todos los sentimientos en la profundidad de mi subconsciente y convertirme en una experta en el arte de no comunicar. Decidí que por cierto la vida era más que esto y me empeñé en obtenerlo.

Mi búsqueda seria del amor y la aceptación comenzó a la edad de catorce años. Solía pasar el tiempo con un grupo de muchachos mayores, en el cual conocí a uno que me prestó un poco de atención. Me sentía tan afortunada de tener mi primer novio de verdad, que no lo pensé dos veces. Si lo hubiera hecho, habría visto indicios de la clase de hombre que elegiría por largo tiempo. La chica con la que se había relacionado antes de mí tenía cuatro meses de embarazo, pero él dijo que todo había terminado entre ellos y que yo era la única en su vida. Me comí el cuento y cerré los oídos a cualquier otra cosa.

Habiendo conocido ya el alcohol y las drogas, con él agregué el sexo. Era una combinación embriagadora para alguien tan joven. Pensaba que perdiendo la virginidad me convertiría en adulta. Igualaba sexo con amor y madurez, obviamente un gran error.

Él también me presentó un grupo de chicos del club de motocicleta de "La roca". No eran precisamente los "HelPs Ángel" ("Ángeles del infierno"), pero tampoco eran angelitos. Mi supuesto novio comenzó a pasar bastante tiempo con su vieja pasión, por lo que yo dedicaba más tiempo a los *chicos* del

club. Empecé a salir con el presidente del club. Con él me sentía protegida y también me sentía *alguien*. Dejé de lado, sin pensarlo demasiado, el hecho de que él tenía una novia con quien vivía y aprendí a mentir con soltura las pocas veces que nos sorprendieron juntos.

Estar junto al presidente me dio la categoría de que "nadie se mete con ella", ya fuese en un bar, una fiesta o el club. En casa, con mis padres, no me resultaba de gran ayuda. Mis padres me acosaban por la elección de mis amigos, así que resolví el problema mudándome con una amiga. Pese a que sólo tenía dieciséis años, trabajaba en un bar donde solían ir los motociclistas. A veces iba a la escuela.

Durante diez años dediqué lo mejor a una relación irregular con uno de los chicos del club, a quien creí amar. Cada vez que pensaba que lo había olvidado, aparecía de nuevo y yo volvía a los altibajos emocionales. Lo visité en casi todas las cárceles de esa parte del país. Le llevaba drogas de contrabando a la prisión, sin considerar las posibles consecuencias. Huyó y lo seguí por todo el continente.

Cuando finalmente terminamos conocí a otro alcohólico y me subí a otra montaña rusa emocional. Nos mudábamos continuamente, y cada vez que lo hacíamos yo pensaba que habíamos dejado atrás a sus compañeros de bebida y que podríamos arreglar nuestra vida juntos. No lograba darme cuenta de que siempre habría nuevos compañeros de bebida en cualquier otra ciudad.

Me llamaba perra gorda y glotona, y yo con mis 98 kilos, me odiaba a mí misma. Una noche perdí los estribos. Lo golpeé en el pecho con los puños mientras gritaba como una loca: "¡Tu propósito en la vida es enloquecerme! Bueno, ¿estás contento? ¡Mírame!¡Estoy loca!". Esa noche empecé a examinarme y a buscar ayuda. La encontré en Al-Anón, donde aprendí que yo no causé el alcoholismo, no lo pude controlar y por cierto no pude curarlo. Si bien yo no bebía, el alcohol me controlaba. Las

cosas que juré nunca haría, las hice. Lo que había sucedido en mi infancia, sucedía ahora en mi propio hogar.

Por primera vez en mi vida, en Al-Anón encontré mi lugar. Lo único que esperaban que hiciera era volver. Lo hice. La gente en los grupos me demostró el amor que nunca había conocido, pero que había buscado toda la vida. Me dieron los instrumentos que podía usar para ayudarme en la recuperación: los Pasos, una madrina, las reuniones, los amigos y los lemas. A diario me aferré a los lemas "Piensa", "Hazlo con calma" y "Vive y deja vivir". Aprendí la Oració de la Serenidad y la repetía una y otra vez. Encontré un Poder Superior al que podía confiarle todo, incluso las cosas más íntimas. Al aplicar los Pasos, aprendí a quitar los escombros del pasado y a vivir cada día como se presentaba. Hasta empecé a pensar que yo tenía algún valor.

Todo lo que quería y buscaba en otras personas, lo encontré finalmente en mí misma. ¡Qué alivio! Podía dejar de buscar, relajarme y disfrutar la vida tal como era. Es un concepto simple, pero debo concentrarme en él para mantenerlo vivo.

Dejo la puerta abierta para que ocurran cosas buenas. Conocí al hombre que hoy es mi marido. Mis padres viajaron una distancia de diez mil kilómetros para asistir a nuestro casamiento. Ahora mantengo con ellos una relación que nunca imaginé. Me parezco mucho a mi madre, pero, hoy me enorgullezco de eso. Puedo aceptar que son personas reales con problemas, además de ser mis padres.

Mi esposo y yo también somos personas reales. Tenemos problemas, pero compartimos un conjunto de principios que nos ayuda a encararlos . La aceptación del valor de mi marido como ser humano, y por ende del mío, es uno de los dones más importantes que obtuve de Al-Anón. Cuando me olvido del derecho que tenemos todos a ser como somos, recuerdo que soy una hija de Dios en el universo de Dios y que tengo el derecho de estar aquí. ¡Sigo viniendo porque funciona!

Cuarto capítulo CUANDO GOLPEA LA CRISIS

Un miembro que coordinaba una reunión, comentó que al comienzo de la recuperación solía pasar por alto la palabra "sano juicio", en el Segundo Paso. "En realidad no me gustaba esa parle sobre la devolución del sano juicio —dijo— porque parecía estar implícito que *y o* estaba loca. Me imaginaba que se aplicaba a los alcohólicos que conocía. *Ellos* estaban locos y yo, por cierto, no quería que me asociaran con ellos. *S u* locura era lo que me había traído aquí. Creía que mi vida estaba llena de crisis que yo no había creado, y no lema idea de cómo detenerlas. Entonces, un día escuche'- a alguien definir la locura como la repetición de lo mismo, una y otra vez, esperando resultados diferentes. Me retorcí en la silla pues la definición me llegaba al corazón.

"Poco tiempo después, en "ira reunión Al-Anón, escuché una definición tan inquietante como la anterior. Se describía el "sano juicio', jocosamente, como 'lo que obtenemos cuando dejamos de esperar un pasado mejor'. Con cuánta frecuencia había pensado secretamente: ojalá mis padres me hubieran querido, ojalá al menos me quisieran ahora, ojala no hubiese

tenido tanto miedo. Ojalá, ojalá, ojalá... seguía y seguía, como también seguían mis crisis y mi incapacidad para abordarlas. Ni siquiera me había dado cuenta que eso era vivir en el pasado. Allí comenzó verdaderamente la recuperación".

La insania es a menudo sutil y confusa, como lo es la enfermedad del alcoholismo. Justo cuando llegamos a darnos cuenta

de que no tenemos que vivir en la calle, sin empleo, cubiertos con papel de diario, para sufrir la enfermedad del alcoholismo, finalmente entendemos que no es necesaria, la internación en un hospital psiquiátrico o cortarnos las venas para tener comportamientos que no son precisamente modelos de racionalidad. La ira y el resentimiento acompañan el abuso y el exceso de responsabilidad derivados de la convivencia con el alcoholismo activo, y bloquean tanto nuestra serenidad como la del alcohólico. Ya que muchos de nosotros somos "ciudadanos modelo", nuestra irracionalidad es a menudo difícil de entender.

A veces, la sociedad incluso elogia y apoya nuestro martirio, porque ese comportamiento aleja las complejidades de la enfermedad "de la calle". A diferencia del alcohólico en recuperación, que puede encontrar que la gente se sienta agradecida por el hecho de que, al menos, ya no esté borracho, encontramos poco apoyo en nuestra familia cuando iniciamos la recuperación. Al dejar de solucionar los líos ajenos o de asumir responsabilidades adicionales, a veces las cosas empeoran y no todos se sienten cómodos. Es difícil comenzar y mantener un programa de recuperación cuando existe oposición e incluso hostilidad. Necesitamos muchas nuevas ideas y mucho apoyo mutuo. Es un camino arduo, diferente del que estamos acostumbrados, pero puede, literalmente, salvarnos la vida.

Las respuestas negativas no desaparecen sólo porque hemos dejado de lado la negación y ahora las reconocemos como tales. Hemos visto que reemplazar ideas negativas por palabras, acciones o pensamientos positivos funciona mejor que simplemente tratar de bloquear o detener lo negativo. En el pasado utilizábamos nuestras viejas respuestas, ya fuera negación, culpa, ocupación excesiva, perfeccionismo o rabia, porque no conocíamos nada mejor. Para abandonar esas reacciones, incluso luego de aprender que no funcionan, necesitamos entender otras cosas.

A LA RECUPERACIÓN

Al-Anón nos ofrece alternativas nuevas para reemplazar aquellas de las que hicimos uso y abuso. Quizás no produzcan todos los resultados esperados. A veces ni siquiera sabemos cuáles son, para nosotros, los mejores resultados pero, al menos, si intentamos algo distinto podremos obtener resultados diferentes. En medio de una crisis, cualquier idea nueva puede ser mejor que las que ya sabemos que no funcionan. Con la práctica, aprendemos cuáles son eficaces en cada situación.

Repetir un lema puede apaciguar un temor creciente. Leer literatura Al-Anón puede proporcionarnos nuevas perspectivas en una situación difícil. Llamar a un padrino o a un amigo Al-Anón puede brindarnos amor y compasión cuando nos sentimos atacados o rechazados. Aplicar un Paso puede sincerar nuestras ideas obsesivas o calmar nuestros temores. Asistir a una reunión Al-Anón puede disminuir nuestro aislamiento y el sentimiento de vacío causado por el pensamiento de que otra vez estamos solos ante los problemas que acompañan al alcoholismo. Pronunciar la Oración de la Serenidad puede relacionarnos con la ayuda de un Poder superior a nosotros.

No podemos impedir que otros provoquen una crisis. Tal vez debamos aceptar que algunas dificultades inesperadas son parte de la vida. No obstante, a medida que aplicamos los principios de Al-Anón en nuestra vida descubrimos que no es necesario encarar las dificultades solas e indefensas.

ENFRENTAR LAS CRISIS CON SERENIDAD

Le ayudé a mi hija y a mí misma

Mi marido se encontraba fuera de la ciudad cuando una noche me desperté a las dos de la madrugada, con el corazón en la mano, presa de una terrible pesadilla. Apenas podía

respirar y casi no tenía conciencia de lo que me había despertado. Mi hija, que también se había despertado, me llamó pidiendo un poco de consuelo y un masaje en la espalda. Me levanté con dificultad, dándome cuenta de que ahora estaba despierta y segura. Aunque un poco temblorosa, recordé la sugerencia de un miembro Al-Anón acerca de cómo abordar el miedo. "Para encarar emociones fuertes pon tu cuerpo en marcha", decía. Fui a la habitación de mi hija para darle el masaje y me concentré en ese momento preciso. No estábamos en peligro.

Mientras le masajeaba la espalda pedí a Dios que me librara de los pensamientos surgidos de la pesadilla. Se me ocurrió preguntarle a mi hija por qué se había desvelado. Ella también había tenido un sueño aterrador. Hablar acerca de los sentimientos no había sido habitual en mi abusiva y peligrosa casa natal, bajo el predominio del alcohol. Había aprendido a abordar los sentimientos hablando en reuniones Al-Anón. Cuando terminó de relatarme su sueño recé por las dos, mientras recordaba la "versión abreviada" de los tres primeros Pasos: "Yo no puedo. Dios sí puede. Se lo entrego a Él".

Me fui calmando. Mi hija se durmió y busqué mi diario. Cuando es muy tarde para llamar a alguien, escribir también es útil. Mientras escribía caí en cuenta de que había tenido ese espantoso sueño porque ese día, al entrenar al equipo de fútbol, me había sentido como una bruja horrible. Había presionado a los jugadores más lentos, regañado a otros para que prestaran atención y ejercitado demasiado con la pelota. Me había sentido incompetente como entrenadora porque mi esposo, el "verdadero" entrenador, estaba fuera de la ciudad, y habíamos perdido el último partido. Al proyectar mis propios sentimientos de incapacidad en ellos, les había exigido demasiado.

A través de Al-Anón he aprendido a analizar mi pensamiento rígido, de tipo "o es blanco o es negro" y a buscar los matices de grises. Es positivo para el equipo que lo aliente a

estar en su mejor forma, a seguir desarrollado sus capacidades y a prestar atención. Pero también debo trabajar en mi forma de expresarme, manejando lo que siento interiormente. Ese día, sentirme incapaz como entrenadora me impulsó a dirigirme a ellos con tanta dureza. En realidad he sido buena entrenadora. Soy humana y cometo errores. Tratar de aplicar el programa Al-Anón con demasiada rapidez y convertirme en madre totalmente recuperada y entrenadora perfecta es tan ilógico como esperar que todos os jóvenes fuesen jugadores de fútbol de calidad internacional.

Hoy entiendo qe el temor que me dominaba se va desvaneciendo. A medida que ese humo va disminuyendo, gracias a las idea de Al-Anón, la parte de mí que fue objeto de repetidos abusos durante la niñez se siente más segura y logro tener dominio sobre ella. Mi temor se disipó; dejé mi bolígrafo y regresé a dormir.

La práctica diaria fue mi clave

Cuando vine a Al-Anón sufría de pánico emocional. Si bien había sido un estudiante sobresaliente, había pertenecido cuatro años a las fuerzas armadas y había obtenido muchas satis- , facciones ayudando a familias que tenían niños con defectos congénitos, a duras penas podía enfrentar mis propios altibajos emocionales. Siendo un ávido lector, había leído acerca de la enfermedad del alcoholismo y con facilidad había identificado a mi familia en la literatura. Yo no era alcohólico, pero comenzaba a vislumbrar ciertas tendencias de comportamiento alcohólico y eso me alarmó.

Si no hubiera sido por el lema "Hazlo con calma" y la acogida de los miembros Al-Anón que me aceptaron en las reuniones a las que asistí, podría haber enloquecido aún más,

intentando aplicar el programa solo, con el fin de borrar lo que pensaba eran características negativas adquiridas de un padre cruel y una madre autocompasiva.

El alcoholismo me acompañó desde mi nacimiento y pudo haberme afectado incluso en el vientre de mi madre. Mi padre alcohólico y mi madre tuvieron un bebé durante la Gran Depresión y mi madre amenazó con suicidarse si continuaban los nacimientos. Años después nací yo.

Nuevamente embarazada y conviviendo con un hombre sexual y físicamente acosador, mi madre aumentó su propio consumo de alcohol. La bebida no la tornaba tan desagradable como a papá, pero fomentaba la compasión de sí misma. Para complicar las cosas, tuve el atrevimiento de nacer el día de Nochebuena. A mi madre realmente le molestó perderse los festejos navideños, cosa que escuché a lo largo de mi infancia. También me dijo que había padecido diarios malestares por mi culpa. Nací a las 12.06 del mediodía; escuché que esa fue la última vez que llegué tarde al almuerzo. Mis problemas médicos (nací con defectos congénitos) ocasionaban a mis padres más gastos de los que podían afrontar, y mantuve a todos despiertos los tres primeros años de vida, llorando toda la noche y todas las noches.

La capacidad de mi padre para el alcohol y la crueldad era conocida por los vecinos. Tenía apodos despiadados para todos nosotros. Mi madre era "Sal, la suicida"; yo era "el raro".

Pensé que podría escapar siendo excepcionalmente bueno o yéndome de casa, pero hasta que encontré Al-Anón nunca pude deshacerme de la dolorosa sensación de que nada de lo que hiciera me haría aceptable y digno de ser querido. Seguí sufriendo a diario el dolor y la soledad hasta que encontré el amor y la aceptación en Al- Anón. Ahora practico el programa con gratitud todos los días. El Primer Paso ha sido mi gran consuelo pues me permite pedir ayuda sin sentirme culpable. Le agradezco mucho a mi grupo al que asisto con regularidad.

Pese a que he asistido a otras reuniones donde me han recibido cordialmente, en mi grupo he encontrado por primera vez en mi

vida una familia cariñosa que me quiere. Es el mayor de los regalos que he recibido de mi Poder Superior.

El grupo también me ha otorgado la capacidad de gozar de una relación afectuosa con mi Poder Superior. Antes de venir a Al-Anón había rechazado la religión como algo superficial e hipócrita sin reemplazarla por otra cosa. No tenía un Poder superior a mí mismo y no tenía consuelo. Al-Anón me ha ayudado a reconocer mi necesidad y mi voluntad de aceptar un profundo sentimiento de espiritualidad. Mi gratitud no tiene límites.

La aceptación me brindó paz

El Primer Paso, la Oración de la Serenidad y la aceptación se superponen para mí porque todos se refieren a la incapacidad. Llegar a Al-Anón fue admitir que mis padres eran alcohólicos y que eso había hecho mi vida ingobernable.

Antes de poder aceptar algo, primero debo reconocer que existe. Admitir el alcoholismo de mis padres significaba revelar secretos familiares y quebrantar la lealtad familiar. Fue un primer paso hacia la aceptación de algunas de las cosas que no puedo cambiar.

Poco a poco, al admitir que existen sentimientos y acontecimientos desagradables y al permitirme experimentarlos y aceptarlos, la paz va llegando. Para mí, aceptación no representa simular felicidad por todos los hechos de la vida. Aceptación significa que reconozco la realidad tal como es y acepto mis sentimientos de pérdida o frustración y mis humanas limitaciones. No controlo la realidad. Tampoco controlo la forma en que percibo la realidad, que a veces es indudablemente violenta, pero sí controlo cómo decido actuar sobre mis sentimientos respecto de esa realidad. Elijo mi comportamiento

y mis actitudes, y ese conocimiento me ha dado una paz más profunda de la que solía tener.

Al practicar la aceptación, me he abierto camino a través de grandes y pequeñas crisis. ¿Qué clase de cosas he aceptado que no puedo cambiar, controlar o hacer desaparecer? Mis padres eran alcohólicos. Mis padres me descuidaron. Mis padres murieron. Mi hermano murió. Mi otro hermano está mentalmente enfermo y es un pervertido sexual. Mis padres abusaron de mis hermanos quienes, a su vez, abusaron de los niños menores. Yo fui objeto de abusos sexuales. Mi organismo no puede producir una enzima importante. Los semáforos no cambian cuando yo quiero. Otros conductores a veces son groseros. Yo soy grosero a veces. Mis estudiantes tienen dificultades. En el programa, otras personas a las que quiero sufren penas y dolor. La vida nos hiere de vez en cuando. La vida se termina.

Si puedo aceptar la vida tal como es, se torna más llevadera. La vida fluye como un río, esté de acuerdo o no. Puedo optar por dejarme llevar por la corriente. Puedo remar río arriba. Puedo flotar río abajo. No soy el responsable del curso del río, pero tengo opciones. Hoy siento mayor paz, alegría y relajación. A esto yo lo llamo serenidad. Cuando estoy dispuesto, Dios me otorga la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar.

Comprender la incapacidad alivia mi culpa

Durante una reunión Al-Anón coordinada por una joven descubrí un significado de incapaz que me sirvió. Explicó el concepto como "¡no importa!". "No importa lo que hago, digo, pienso, siento o creo. No puedo ni podré hacer que alguien deje de beber -dijo- sin importar cuántas veces pagué una fianza para sacar a mi hermano de la cárcel, o creí que él tenía razón,

o lo justifiqué, hoy todavía está en la cárcel. Podría haber dedicado esos momentos valiosos a mí misma y tal vez tendría recuerdos más felices que tristes si me hubiese desprendido de mi hermano con amor. Hoy me rescato a mí misma".

El término incapaz me hizo analizar profundamente la relación con mi propio hermano. Los años anteriores al accidente de motocicleta que lo dejó paralítico me dediqué a seguirlo, protegerlo, controlarlo y apoyarlo. Sin embargo se aferró a la bebida y a las drogas.

Toda la familia se inmiscuyó en su vida. Mis padres le dieron empleos y dinero. Mi madre le cocinaba, le compraba ropa y se preocupaba constantemente por él. Mis hermanas mayores lo sacaban de los bares y las cárceles de la ciudad. Yo alimentaba sus problemas diciéndole que era un buen chico con unos pocos problemitas. Todos, en algún momento, le dimos automóviles, que chocaba porque los conducía ebrio. Cuando se compró la motocicleta, la condujo sin licencia ni registro. Todos sabíamos que bebía mucho, pero estábamos demasiado ocupados tratando de rescatarlo como para ayudarlo a encarar el verdadero problema. Estaba incapacitado por el alcohol.

En todo momento fuimos incapaces. La negación de mi propia impotencia pasó como un rayo frente a mis ojos. Había estado ocupada con el rescate porque era demasiado doloroso aceptar que no podía impedir que un ser querido se destruyera. El cuerpo deforme de mi hermano y su silla de ruedas son pruebas concretas de nuestra total incapacidad ante el alcohol.

Si hubiera existido una forma de ayudar a mi hermano, de mantener su seguridad, de hacer de su vida lo que queríamos que fuera, nosotros, una muy dispuesta familia de nueve miembros, seguramente la hubiéramos encontrado. No lo logramos. Al-Anón me llevó a entender mi propia incapacidad. Aún siento dolor al mirarlo, pero al menos no debo sentirme culpable. Tengo derecho a mi propia vida, así como él lo tiene a la suya

El amor da resultado

DE LA SUPERVIVENCIA

Aunque no podía entender por qué o cómo funciona el programa, seguí asistiendo a las reuniones porque experimentaba un profundo sentimiento de necesidad. Una noche escuché que un hombre decía:” Al- anón es un programa perfecto. Los que no somos perfectos somos nosotros”. Bajó la cabeza y luego nos miró sin pestañear. “Y nosotros no tenemos que serlo. Amor. Eso es. Amor, amigos, es lo que encontramos aquí. Eso lo abarca todo. El amor és la razón de su eficacia”. Parecía tan simple y tan abiertamente meloso que case me echo a reír. Luego sonreí porque sabía que él tenía razón.

Cuando llegué a mi primera reunión de Al-Anón, mis sentimientos reprimidos irrumpieron y pensé que enloquecía. Recuerdo esos primeros días. El primer años estuvo lleno de angustiosos momentos que parecía que nunca terminarían Creí que jamás cicatrizarían las profundas heridas de la niñez en un hogar alcohólico. Los miembros de al-Anón me amaron y me aceptaron cuando yo no podía hacerlo. Sus abrazos eran importantes. Me sentía segura. No me juzgaban como buena o mala. Todo lo que requería era mi presencia. Tuve la suerte de que no me pidiesen nada más, pues no tenia nada más que dar en ese momento. Vivía semana a semana, dependiendo de las reuniones. No era difícil asistir puesto que en la hermandad encontré la primera muestra de amor incondicional.

Hoy celebro mi quinto aniversario Al-anón y estoy llena de valiosos regalos de cumpleaños. Los Pasos me enseñaron a perdonar el pasado, vivir el presente y dejar a Dios el futuro. Hoy reconozco cuanto amor me ha brindado Dios a través de los miembros al-anón. El amor es tan rebosante que me desborda. Puedo compartirlo con otros. Puedo compartirlo con abrazos. Puedo compartirlo con servicios. Cuanto mas lo comparto, más amor recibo, así que nunca se acaba.

Me dá muchísima alegría trabajar en eventos de al-anón y

servir a mi grupo. Nadie parece criticar mis esfuerzos. ¡Qué bendición saber que hay cosas que puedo hacer bien!

He aprendido a complacerme a mí misma. Trato de no leer la mente de las otras personas. Me valoro. Al-Anón me enseñó que los demás me respetarán si primero lo hago yo. Hoy tengo opiniones. No necesito probar si son o no correctas, y puedo permitir que otros tengan las suyas. No hace falta estar de acuerdo en todo para vivir en armonía.

No soy un ser ilimitado. No tengo que serlo. Puedo fijar límites a lo que haré. Ya no siento que debo ser todo para todos. Ni siquiera tengo que serlo para mis seres queridos.

Sigo progresando. Hoy encaro las dificultades con respecto a la intimidad. Me siento vulnerable y a veces temo derribar los muros que me protegían del dolor de la infancia. Antes de Al-Anón pensaba que el amor, la sexualidad y la intimidad eran tres palabras que describían lo mismo. Hoy sé que pueden describir emociones o comportamientos. Están relacionadas pero no son interdependientes. Lentamente, a medida que voy madurando en Al-Anón, comprendo la profundidad y la variedad de las relaciones humanas.

Si hoy me preguntaran cómo funciona Al-Anón para mí, diría: "Muy bien, gracias".

Me asustaba mi ira

Cuando yo tenía seis meses, mi padre decidió que tenía un problema, porque era zurda. Así que lo solucionó. No recuerdo ese período conscientemente pero sí emocionalmente. Luego, en la edad adulta, necesité ayuda para mi depresión nerviosa. Ahí descubrí el daño que me había causado reprimir mi zurdera y también que mi padre era alcohólico. Alentada por mi terapeuta, ingresé a Al-Anón, donde aprendí acerca del alcoholismo y de mis reacciones ante la enfermedad.

En el grupo Al-Anón encontré algo que necesitaba desesperadamente:

permiso para enojarme. Había tenido mucho miedo de mi ira, en particular porque me habían enseñado que eso era peligroso y feo

en una mujer. Con el apoyo de mi grupo y de mi madrina aprendí a manejar esa poderosa emoción de manera más sana. Encontré medios para liberar mi ira sin las- timar a nadie, ni siquiera a mí misma. Pude expresar mi cólera sin temor de herir o ser herida; también aprendí a identificar los motivos de esa ira y hacia quién iba dirigida. No me había animado a pensar que tenía ese sentir hacia mis seres queridos.

A lo largo del tiempo, la ira reprimida se había convertido en rabia profunda y, a menudo, no poder expresarla me causaba una dolorosa tensión en todo el cuerpo. Con la ayuda de una compañera de Al-Anón que me escuchaba hablar acerca de mis sentimientos ocultos, descubrí un método para abordar mi rabia encubierta. Hablar y escribir acerca de ella me ayudó, pero mejor aún, encontré el valor de liberarla a través del ejercicio físico intenso. Hoy todo mi cuerpo está más relajado y yo me siento física y mentalmente sana.

Al ir analizando mis problemas, más cosas se me van revelando. He llegado a comprender que el hecho en sí, pese a ser abusivo, es sólo una parte del problema. El resto del problema es mi reacción ante el hecho. Fue mi ira, que persistió incluso luego de que mi padre "solucionara" mi problema, lo que causó mis dificultades posteriores. No puedo volver atrás y borrar la realidad de mi infancia, pero puedo modificar mi actitud mental al respecto. No tengo poder sobre el pasado pero no estoy indefensa en el presente.

Antes de enfrentarme con la ira sólo podía tolerar una amiga a la vez y prácticamente quería ser su dueña. No aceptaba que tuviese tiempo para otra persona. Luego de enfrentar la ira vi que podía tener muchos amigos y compartirlos. Sentí más amor hacia mis hermanos y mi madre. Incluso pude amar a mi padre.

A LA RECUPERACIÓN

El mejor regalo que me brindó Al-Anón fue ser aceptada y no ser juzgada por los demás miembros. Fue difícil admitir mi gran temor y la ira que sentía contra mí misma, porque necesitaba creer que amaba a mi familia. En Al-Anón descubrí que puedo amar mucho a alguien y, no obstante, sentir temor e ira por las horribles acciones de esa persona. No debo pasar por alto mis sentimientos para convencerme de que hoy amo a mi familia, pues los amo realmente, y puedo experimentar muchos sentimientos, positivos y negativos, sin juzgar a nadie ni ser juzgada.

Aprender a confiar lo suficiente como para soltar las riendas no resultó fácil. Fue algo así como tratar de "llevar la montaña a Mahoma". Por fortuna, como les cuento a los nuevos miembros, cuando en Al-Anón lo hacemos con calma, podemos llevarle la montaña a Mahoma piedrita por piedrita. Al principio le confiaba a mi Poder Superior los problemas sólo cinco minutos a la vez. Luego pude hacerlo durante períodos cada vez más prolongados. Sin darme cuenta, mi Poder Superior tenía el problema en sus manos, y descubrí que, después de todo, era sólo un grano de arena y no toda una montaña.

Ninguna situación es desesperada

El alcohol comenzó a destruir mi vida el día de mi nacimiento. Me parece que nadie se puso muy contento cuando nací. Era la séptima hija de una madre alcohólica de 25 años. Mi padre alcohólico había desaparecido.

Recuerdo que en casa se hacían fiestas colosales, con el alcohol corriendo a raudales y gente bebiendo y maldiciendo. En una de esas fiestas me emborraché por primera vez, cuando tenía dos años. La habitación giraba y yo no podía permanecer de pie. La cabeza me zumbaba. Estaba asustada y me sentía mal. Nadie me sostuvo. Nadie me consoló. Estaba en

en una sala llena de borrachos... ¡totalmente sola!

Tenía sólo tres o cuatro años y ya era una experta manipuladora, con una gran experiencia callejera, que había aprendido a robar y a mentir bastante bien. A mis hermanos más jóvenes y a mí nos llamaban "los cuatro bebés". Mientras "los cuatro bebés" nos mantuviéramos lejos de los demás, nos toleraban. Abandonábamos la casa al levantarnos y permanecíamos ausentes hasta el anochecer. Jamás se preocuparon por buscarnos. Robábamos alimentos de los almacenes y pedíamos agua o comida en casa de vecinos o mendigábamos en la calle. A veces llamaban a la policía y entonces escapábamos.

Mi hermana se casó a los quince años, dos semanas antes de que yo cumpliera seis, y me convertí en la hija mayor, encargada del cuidado de la casa. Mamá, muy enferma, no se quedaba mucho en casa. Papá siempre estaba ausente. En general, cuando mamá estaba en casa había otro hombre con ella. Una noche me sentí enferma y fui a buscarla y la encontré teniendo relaciones sexuales en el sofá. No entendía lo que pasaba, pero me asusté muchísimo. Volví corriendo a la cama.

Mamá se casó con mi padrastro cuando cumplí ocho años. Nos mudamos a una ciudad alejada, a una linda casa de cuatro dormitorios. Él no bebía y mamá dejó de hacerlo. íbamos a la iglesia y a la escuela y hasta comíamos con regularidad. Me sentía bien y lo quería, pero él tenía su propia enfermedad. Por las noches jugaba sexualmente con mi hermana y conmigo. Quedamos desoladas. Cuando por fin le contamos a mamá, ella no hizo nada, excepto decir que estaba enfermo y que todos debíamos ayudarlo.

Finalmente lo enviaron de servicio al extranjero. Me alegré, pero antes de irse se declaró en quiebra. Perdimos todo y mamá volvió a la bebida. Tuve problemas con varios de los hombres de mamá y me sentía asustada a todo momento.

Cuando yo tenía diez años, mamá tuvo dificultades con la ley y terminamos viviendo en un auto con remolque. Siempre

estábamos enfermos y nadie iba a la escuela.

De algún modo mi padrastro obtuvo un permiso de emergencia y volvió a casa. Junto con un amigo nos encontraron y permanecimos juntos hasta que tuvo que volver al servicio en el extranjero. Nos pusieron bajo custodia del Estado y el amigo de mi padre y su esposa se convirtieron en nuestros tutores. Eramos un grupo muy indisciplinado. Todos decíamos malas palabras. Robábamos y mentíamos. No sabíamos cocinar, limpiar, bañarnos o hacer nada bien. Yo era como un bebé de diez años.

Nuestros padres adoptivos nos brindaron una casita cálida, comidas diarias, ropa, y nos enviaban a la escuela, pero eran jóvenes y tenían dos hijos, así como sus propios problemas. El era un alcohólico que abusaba de su mujer. Ella descargaba su frustración en todos los niños. Pronto mis dos hermanos menores y mi hermana ("los cuatro bebés" menos yo) fueron echa- dos de la casa. Era lo único que amaba y sentí que me desgarraba. Mis padres adoptivos dijeron que había sido culpa de los niños. No me permitieron despedirme. No pude abrazarlos. No pude llorar. Al año siguiente se fueron mis dos hermanos mayores, así que perdí a toda mi familia y quería morirme. No me morí, pero descubrí que la marihuana podía ahogar una realidad dolorosa. El último año de la escuela secundaria permanecí drogada casi todo el tiempo.

Poco después de la graduación conocí a un hombre que bebía y se drogaba. Incluso vendía drogas, pero me trataba como una reina y yo lo quería mucho. Me sentí feliz cuando quedé embarazada. El aseguró que también era feliz, pero me abandonó cuatro meses después. Mis padres adoptivos insistieron en que yo era igual que mi verdadera madre y me repudiaron.

Pese a encontrarme en uno de los momentos más oscuros de mi vida, estaba decidida a tener a ese bebé. Sería mi familia.

Mi sangre. Lo quería tanto que estaba dispuesta a aguantar las acusaciones de ser una ramera. Nunca he lamentado el nacimiento de mi hija mayor.

Dos años después de ese nacimiento me casé con mi marido. Era muy trabajador y nos amaba a ambas. También era alcohólico, pero yo pensaba que, con amor, podía llevarlo a la sobriedad. No pude, pero con tres hijos y luego de once años, aún estamos casados. Y encontré un programa que *literalmente* me salvó la vida: Al-Anón. A medida que nuestras vidas se deterioraban debido a la enfermedad, el suicidio comenzó a perfilarse como la única solución para poner fin al dolor. Por fortuna, una vez más no me morí, y esta vez encontré un terapeuta que me envió a Al-Anón.

Desde ese día mi vida ha cambiado drásticamente. Por primera vez he descubierto que la serenidad es posible y que la felicidad surge desde el interior. He visto los dones con los que he sido bendecida y tengo una relación con un Poder Superior. Siempre había pensado que Dios llevaba la cuenta de todos mis errores y que nunca iría al cielo. Al-Anón me demostró cuan equivocada estaba. En lugar de un Dios vengativo y crítico, encontré que Él me ama tal como soy y como merezco ser amada.

La gente en recuperación constituye el tesoro de Al-Anón. Gracias a las personas que practican este programa he descubierto aceptación, apoyo y un cálido amor, difícil de describir. No sabía que existía el amor incondicional. Ahora sé que existe en abundancia.

He aprendido que es mucho más dañino y doloroso cargar con rencores y resentimientos que atravesar cualquier proceso de duelo necesario para olvidar el pasado y perdonarme a mí misma. He aprendido que no soy perfecta y no hace falta que lo sea.

Hace poco nos reencontramos mi madre y los siete hermanos, por primera vez en 22 años. Fue como un milagro. En mi

familia todos tienen su propia versión de la enfermedad y admito que duele verlo y saber que no tengo poder sobre ella ni puedo rescatarlos. Pero también sé que hay un programa y un Poder Superior que yo que los espera, si alguno decide que desea recuperarse. También está disponible para mis padres adoptivos, que se han separado. Me ayuda perdonarlos y apreciar lo que pudieron darme, pese a sus propias limitaciones.

Estoy lejos de sentirme bien del todo, pero he progresado mucho de donde estaba. Cambiar mi actitud ha permitido que el amor me llegue a raudales de todas partes. Es una gran manera de vivir, mucho mejor de lo que hubiera imaginado.

No estaría viva para escribir esto sin la ayuda recibida de todos los que me llevaron de la mano a lo largo del camino. Se dice que la mejor manera de mantener este programa es transmitirlo a otros. Espero que el compartir mi historia pueda ayudar a alguien más. Deseo fervientemente ayudar a alguien debido a todos los magníficos "alguien" que me ayudaron a mí.

Sugerencias para comenzar

Cuando comenzamos algo sentimos entusiasmo y ansiedad. Nos entusiasma pensar que realmente puede haber soluciones a las experiencias de la vida que nos han herido y confundido. Nos ilusionan los nuevos conocimientos porque el aprendizaje es emoción, pero a la vez nos sentimos ansiosos. Podemos creer que hemos llegado al límite y temer que esto tampoco funcione. Puede preocuparnos el hecho de que, si bien puede funcionar para otros, estamos tan afectados que no funcionará para nosotros. Tal vez no sepamos qué esperar, y como en el pasado el cambio a menudo ha sido para peor, algo diferente puede parecer amenazante. La clave para comenzar una nueva aventura, que es emocionante pero que quizás nos asusta, es nuestra buena voluntad y que otra gente nos *aliente* .

Compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza, en las reuniones y por teléfono, hace igualmente posible que tanto los recién llegados como los miembros más antiguos aprendan y se apoyen mutuamente, al intentar nuevos comportamientos. Si bien los recién llegados pueden obtener, en momentos difíciles, la tan deseada esperanza de los miembros que se han recuperado de situaciones similares, también aportan su contribución, pues muchos miembros antiguos han descubierto nuevas facetas de progreso personal luego de escuchar a miembros nuevos. El axioma según el cual dando es como conservamos lo que tenemos, es una verdad muy conocida en la labor de recuperación de Al-Anón, donde los recién llegados son necesarios y bienvenidos. El primer paso hacia la recuperación puede ser, simplemente, llevar nuestro cuerpo a una reunión para escuchar y aprender. Se necesita tiempo

para cicatrizar heridas profundas; la paciencia para con nosotros mismos le permite a nuestra mente avanzar a un ritmo que podamos lograr. Como expresó un miembro: "Si están pensando en ir a una reunión, vayan a la reunión y piénsenlo después". Para algunos, aprender a disciplinarnos con bondad y delicadeza creará un mundo nuevo, en el que la autoestima tan deteriorada pueda finalmente florecer y crecer.

Una vez que un alcohólico ha reconocido la enfermedad del alcoholismo, la receta, por más difícil de aplicar que sea, es bastante obvia. El alcohólico no puede tomar ni un trago sin desencadenar los mecanismos de la enfermedad. Para los afectados por el alcoholismo ajeno, los desencadenantes y las recetas no son tan obvias. A diferencia de la bebida, los comportamientos de responsabilidad o atención excesivas no necesariamente son características que deseemos eliminar por completo. Preocuparse por otra persona y ofrecer ayuda es admirable, a menos que lo llevemos a extremos. Con frecuencia padecemos de un exceso de algo bueno, que debemos dominar para poder vivir una vida sana, amorosa y equilibrada.

¿Cómo podremos saber si nos estamos resbalando hacia comportamientos destructivos y si debemos usar uno de los instrumentos de Al-Anón? ¿Qué principio debería aplicarse en una determinada situación? No hay respuestas fáciles; en el programa no hay una sugerencia perfecta para cada situación, pero con voluntad y perseverancia hemos aprendido que todos somos capaces de encontrar soluciones que nos lleven a la serenidad.

Si se preguntan qué aspectos de la vida necesitan sugerencias de Al-Anón o cuándo deben llamar por teléfono, les sugerimos que escriban sus sentimientos, lean literatura Al-Anón o pasen un momento de tranquilidad buscando ayuda de un Poder superior a ustedes; las siguientes preguntas pueden ayudarlos a reconocer la necesidad de practicar el programa de recuperación:

DE LA SUPERVIVENCIA

1.-Cuando ocurren dificultades, ¿necesita culpar a alguien, incluso a usted mismo?

2.-¿Se siente incómodo o se queda perplejo cuando se le pregunta qué es lo que desea en realidad?

3.-¿Lo invade a veces, sin motivo aparente, una oscura desesperanza o una progresiva depresión que le impide actuar?

4.-¿Se siente culpable o egoísta cada vez que dice "no"?

5.-¿Se siente solo o aislado? ¿Se siente marginado en medio de una multitud?

6.-¿Puede identificar uno o dos sentimientos extremos, como el temor o la ira?

7.-¿Lleva las cosas a los extremos, o es blanco o es negro? ¿La vida es maravillosa o desastrosa, sin ningún matiz?

8.-¿Se siente aturdido o abatido, sin ningún tipo de emociones intensas?

9.-¿Se le nubla a veces la memoria o tiene lagunas importantes, donde no recuerda nada?

10.-¿Tiene instintos suicidas o necesidad de herirse a sí mismo o a otros?

11.-¿Tolera el comportamiento inaceptable incluso luego de afirmar que no lo hará?

12.-¿Tiene dificultad para relajarse y divertirse? ¿No reconocería la diversión aunque la tuviera delante de sus narices?

13.-¿Se impacienta con frecuencia con usted mismo o con los demás?

A LA RECUPERACIÓN

14.-¿Piensa que usted es el único en quien se puede confiar?

15.-¿Se siente obligado a hacer por otros lo que ellos no pueden hacer por sí mismos?

16.-¿Hace cosas que no desea hacer en lugar de arriesgarse a decepcionar a los demás?

17.-¿Le resulta difícil confiar en sus propias percepciones y, para convencerse a sí mismo, necesita probar que tiene la razón y que otros están equivocados?

18.-¿Se siente avergonzado o confundido a causa del comportamiento ajeno?

19.-¿Se sobresalta con facilidad?

20.-¿Cree que la mejor manera de satisfacer sus necesidades es no tener ninguna?

Si reconocen estos sentimientos de vez en cuando, tal vez no sea significativo, pero sí varias de las preguntas les resultan incómodamente familiares o una o dos de ellas son compañeras constantes, los principios de Al-Anón pueden ayudarlos.

Aprender cómo lograr desprendernos con amor de nuestros seres queridos permite establecer una sana distancia emocional entre ellos y nosotros, sin abandonarlos. En pocas palabras, descubrimos hasta dónde nos corresponde nuestra responsabilidad y dónde comienza la de los demás. Puede resultar una sorpresa descubrir que no somos responsables y por lo tanto no debemos sentirnos avergonzados por el comportamiento ajeno. A menudo, la sociedad no entiende nuestro desprendimiento, y puede seguir expresando que somos culpables si nuestros seres queridos beben o actúan de manera inadmisible, pero no debemos aceptar ese punto de vista.

La clave para el desprendimiento puede ser la iniciativa de llamar a nuestro padrino o a otro miembro Al-Anón, que reconocerá nuestra incapacidad de controlar a otro ser humano; o leer acerca del desprendimiento emocional en la literatura Al-Anón, o pedirle a nuestro Poder Superior que nos ayude a desprendernos. Con frecuencia, sentirnos incómodos es la señal necesaria para recurrir a uno de los instrumentos Al-Anón. Aprender a reconocer y confiar en nuestros sentimientos es uno de los mayores dones que obtenemos al aplicar el programa Al-Anón. En el proceso, vemos que incluso los sentimientos negativos, que en el pasado tratábamos de evitar o borrar, pueden ser factores importantes en nuestra recuperación. Nos hacen tomar conciencia de nuestros defectos, nos advierten cuando algo inaceptable está sucediendo y nos recuerdan seguir esforzándonos en la recuperación.

La recuperación es un proceso de aprendizaje para nuestro conocimiento personal. Como proceso, nunca finaliza, y los cambios siguen teniendo lugar. Es parte de una vida activa. A medida que algunos problemas se van solucionando, nos internamos en niveles más profundos de la conciencia. Al comienzo puede parecer desalentador, pero los miembros antiguos lo consideran un don porque, incluso luego de superadas las crisis, el crecimiento y la serenidad son cada vez mayores. Finalmente llegamos a sentir gratitud por las angustias que nos condujeron a este lugar y nos acercaron a Al-Anón, pues reconocemos que nuestro viaje durará toda la vida y que las formas de trabajo y el apoyo que necesitamos están aquí, a nuestra disposición.

Mientras tanto, a medida que transitamos el camino, queremos saber qué instrumento aplicar en cada problema, y puede ser muy frustrante tantear en la oscuridad. Los miembros más experimentados nos dicen qué ha funcionado para ellos; sin embargo, no pueden garantizar que funcione para nosotros, pues si bien libramos una lucha común contra la enfermedad

del alcoholismo, también somos individuos que debemos encontrar las soluciones más apropiadas para cada uno. Sólo podemos saber qué funciona para nosotros poniéndolo en práctica. Si no saben qué instrumento utilizar, traten alguno. Elijan el que les parezca más conveniente. Pregunten a otras personas cuáles les han servido. La clave es la buena disposición; el objetivo es el progreso, no la perfección. A la larga, como cualquier estudiante que comienza sin experiencia y avanza hacia el conocimiento, se habituará a usar las capacidades y el discernimiento de Al-Anón. Y en los momentos (que todos tenemos) en los que nada parece servir y en que, pese a los años de aplicar el programa, nos sentimos otra vez como recién llegados, es importante recordar volver al inicio, asistir a una reunión, hablar con alguien, y darse cuenta de que todo el trabajo realizado no está perdido. En cambio, se nos presenta un nuevo nivel de recuperación que se irá ampliando a medida que juntos viajemos a través de la maravillosa aventura de la vida. La clave es la buena voluntad.

DE LA SUPERVIVENCIA

A LA RECUPERACIÓN

Tercera parte APLICA LOS PASOS PARA LA RECUPERACIÓN

DE LA SUPERVIVENCIA

A LA RECUPERACIÓN

Vivir una vida rica en cuidados, realizaciones y paz interior es un desafío. Es una meta digna vivirla con sabiduría y bienestar, una meta que muchos buscamos en Al-Anón. No proclamamos que hemos resuelto los acertijos más difíciles de la vida, pero descubrimos que aplicar los Doce Pasos de Al- Anón nos ayuda a encarar la vida desde un ángulo espiritual, y que logramos progresos definiendo nuestra idea de lo que representa la plenitud a la vez que comprendemos que somos dignos de una vida sana y feliz. Pocos de nosotros vinimos a Al-Anón convencidos de que había llegado el momento de comenzar el viaje filosófico hacia la esencia de la verdad y la belleza y de aprender cómo vivir una vida plena. Seguramente llegamos colmados de ira o doblegados por la depresión y convencidos de que nuestra infelicidad era culpa de otro o, lo que es peor, que era nuestra culpa. Muchos vinimos buscando desesperadamente un medio para impedir que el alcohólico bebiera. Si bien algunos ya no vivíamos con el alcoholismo activo, llegamos malhumorados y en papel de mártires, ansiosos de que nos arreglaran el problema para poder irnos. A decir verdad, hubiésemos preferido ir a bailar en lugar de estar sentados en una reunión Al-Anón.

Generalmente, cuando llegamos a Al-Anón padecemos tanto dolor y tantas crisis en nuestra vida que la felicidad y la plenitud parecen metas remotas e imposibles. Los miembros

antiguos que afirman estar agradecidos y que aplicarán el programa por el resto de su vida, nos parecen más locos que los alcohólicos que hemos conocido. ¿Quién, en su sano juicio, desearía sufrir tanto como nosotros? Si creemos que no han padecido nuestro sufrimiento, simplemente podemos decidir que no lo han experimentado y dejarlos de lado; pero si permanecemos el tiempo suficiente escucharemos sus verdaderas historias y descubriremos que, en realidad, han vivido más o menos nuestras mismas experiencias y sin embargo, pueden reír, abrazar sonreír y disfrutar la vida. Sus historias son nuestras historias, y así como ellos han encontrado un medio para ser felices, nosotros también podemos encontrar el secreto de la serenidad que transmiten y nos disponemos a dar los pasos vacilantes en el camino que ellos transitan. Recorrer el camino en lugar de decirle a otro que lo haga requiere valor acción. Es inútil, pero no suficiente, asistir a reuniones solamente. En algún momento (el oportuno para cada cual) reconocemos que deberemos aplicar los Pasos para continuar la recuperación.

En Al-anón aprendemos a respetarnos a nosotros mismos a través del mutuo respeto. Llegamos a comprender que todos tienes derecho a buscar sus propias soluciones aunque cuando sus opciones sean diferentes de las nuestras. El Primer Paso, que nos dice: “Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol y que nuestra vida se había vuelto ingobernable” es esencial para dejar de controlar a otros, aunque estemos convencidos de que lo hacemos por su bien, Es también una declaración de la realidad. Después de un tiempo en el programa, se hace evidente de que si el alcohólico no puede controlar su consumo de bebida, tampoco podemos nosotros. Al comienzo, sin embargo, el hecho no es tan obvio. Nuestras crisis pueden ser tan terribles que tememos que si no hacemos cambios, por difícil que sea la tarea, moriremos o nos destruirán

A LA RECUPERACIÓN

Las crisis nos traen, la esperanza nos hace seguir viniendo y la serenidad en medio de la confusión y la alegría-recompensa nuestros esfuerzos.

Una vez que comenzamos a experimentar la serenidad percibimos que Al-Anón no es sólo un programa donde la gente enferma se mejora, sino una forma de vida gratificante. Tal vez no deseemos los nuevos desafíos, pero sabemos que juntos podremos encararlos, y nos sentimos agradecidos de contar con un programa que crece a medida que nosotros lo hacemos y adapta su duración a nuestras necesidades, así como con una bondadosa familia Al-Anón que nos acompaña en nuestro camino de vida. La soledad y la desesperación a veces nos siguen visitando, pero no las invitamos a cenar ni les damos el cuarto de huéspedes. En cambio, vamos a una reunión o analizamos un Paso, y con el tiempo las reemplazamos con camaradería y esperanza. Sonreímos con más frecuencia.

Aplicar los Pasos exige progreso, esfuerzo, quedarse a veces sin aliento y voluntad. Algunos miembros comparan los Pasos con la baranda de una escalera. Está puesta allí con amor por los que nos precedieron, para que podamos aferrar-nos mientras realizamos el esfuerzo de progresar y convertirnos en las personas que deseamos ser. Este viaje cuesta arriba puede parecer intimidante cuando lo vemos desde abajo, pero por fortuna lo único que se nos pide en Al- Anón es dar el Primer Paso. Vemos que, al hacerlo, aparece toda clase de ayuda. Alguien, quizá nuestro padrino o madrina, nos da un mapa, nos equipamos con lemas y compañeros, y sentimos emoción, esperanza y la ansiedad a medida que avanzamos hacia la recuperación. No teman, puede ser un camino en ascenso, pero el viaje vale la pena.

DE LA SUPERVIVENCIA

Quinto capítulo RECOBREMOS Y CICATRICEMOS LA FE DESTRUIDA

Los tres primeros Pasos de Al-Anón constituyen la base espiritual de la recuperación. Sin ayuda espiritual, vivir con un alcohólico, o incluso haber vivido con el alcoholismo, nos debilita y es desastroso para nosotros. Al luchar contra la enfermedad familiar del alcoholismo muchos perdemos la fe y nos sentimos solos y abandonados en un mundo hostil. Intentamos controlar ese mundo lo mejor posible para tornarlo seguro, pero hasta nuestros mejores esfuerzos no tuvieron ningún impacto sobre esta devastadora enfermedad. Deseamos ayuda. pero los efectos del alcoholismo en nuestras familias dificultaron mucho la con- fianza en un Poder superior a nosotros. A menudo nos preguntábamos dónde estaba ese Poder mientras se destruían nuestras jóvenes vidas. Muchos nos sentimos traicionados y abusados. La sumisión era peligrosa y nos daba miedo. Antes de considerar siquiera la ayuda bondadosa de otra gente o de un Poder Superior, primero necesitamos encarar la situación nosotros mismos... y finalmente afrontar la derrota.

Incluso luego de muchas frustraciones, algunos llegamos a Al-Anón aferrándonos a la esperanza de encontrar un medio para impedir que otra gente beba. Admitir que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol y el familiar alcohólico, parece una pildora difícil de tragar, pero poco a poco comenzamos a entender que es el único camino para lograr la libertad. El Primer Paso '"Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el

alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable", nos pide que encaremos nuestras limitaciones con humildad. ¿Quién desea realmente aceptar limitaciones? Sin embargo, reconocer que no podemos controlar a otro ser humano nos alivia para dejar de asumir responsabilidades por el comportamiento ajeno. Entender que no causamos la enfermedad, que no podemos controlarla y que no podemos curarla nos exime de esa culpa permanente que llevábamos durante tanto tiempo, de manera inconsciente. Finalmente tuvimos la libertad y el valor de concentrarnos en nosotros mismos y en las satisfacciones, esperanzas y sueños perdidos cuando ocupábamos tanta energía en los demás. Admitir la incapacidad no quiere decir que estemos totalmente indefensos, sino que no somos responsables de todo el mundo.

Somos un grupo de personas diferentes. Nuestra formación religiosa varía. Traemos o no nuestras creencias religiosas, pero las dejamos fuera de la reunión y nos concentramos en mantener una mente abierta, recordando que los Pasos son sugerencias, no dogmas. No existe el requisito de aceptar una creencia específica para pertenecer a Al-Anón. El Segundo Paso, "Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio", está redactado en tiempo pasado, como todos los Pasos, porque expresan lo que sucede cuando aplicamos el programa. Para algunos de nosotros el Poder Superior ha sido la única fuente de amor y consuelo en un camino largo y penoso. Otros hemos orado tanto, inútilmente, que nos encontramos llenos de amargura y recelo. También están los que nunca han reflexionado acerca de la existencia de Dios y otros, incluso, que han experimentado el abuso y el alcoholismo dentro de una religión organizada. Si bien muchos miembros deciden llamar a su Poder Superior Dios, otros pueden encontrar ese Poder superior en el mundo de la naturaleza o en la comprensiva atención de su grupo.

Evitamos los debates acerca de creencias religiosas particulares

porque perturban la unidad y nos desvían de nuestro objetivo primordial, que es la recuperación de los efectos del alcoholismo ajeno. Compartimos entre nosotros nuestras experiencias con respecto a un Poder Superior, pero se nos alienta a tomar lo que deseamos y a dejar el resto. En las reuniones encontramos, al menos, un foro para nuestra búsqueda espiritual individual así como la aceptación del derecho a encontrar a un Dios de nuestro entendimiento que nos ayude en la recuperación. Gracias al apoyo humano y la orientación espiritual, resulta de gran alivio comprobar que no estamos solos en nuestro dolor.

A medida que va creciendo nuestra fe en un Poder superior, necesitamos estar dispuestos a actuar con la orientación recibida. La acción requiere de una decisión. El Tercer Paso, "Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios *según nuestro porpio entendimiento de él* \ nos pide que abandonemos el control y permitamos que nuestro Poder Superior nos ayude. Dejar el control (o la ilusión de control) parece muy arriesgado para los que hemos crecido con la soledad, el caos, la decepción y, a veces, el terror del alcoholismo. El temor de derribar las defensas levantadas durante nuestro crecimiento que, después de todo, nos mantuvieron vivos, puede hacernos pensar que el Tercer Paso es peligroso. Por fortuna, nadie nos despoja de nuestra seguridad exigiendo que dejemos de lado lo aprendido para adoptar una nueva filosofía. En cambio aprendemos a practicar el Tercer Paso un día, tal vez una hora, o incluso un minuto, a la vez. Si no estamos dispuestos a hacerlo, podemos volver al Segundo Paso y reunir más confianza o pedir la voluntad de intentarlo.

Poco a poco, lentamente, vamos liberando el control que aferrábamos y descubrimos que rendirse no es un acto suicida. Cuando nuestra destruida fe en Dios, en otros seres humanos y en nosotros mismos comienza a recobrarse, estamos listos para aceptar la responsabilidad por la propia vida.

DE LA SUPERVIVENCIA

Sabemos que si nos falla la fe siempre podemos volver al Primero, Segundo y Tercer Paso.

COMENZAMOS EL VIAJE

Al-Anón fue el último recurso

Abandonar el poder que nunca tuve ha sido un desafío para mí porque sigo creyendo que puedo hacerlo sola y, lo que es peor, que debo hacerlo. Un año antes de llegar a Al- Anón leí un artículo referente a los hijos de alcohólicos. No me identifiqué con ninguna situación, por lo tanto decidí que el alcoholismo de mi madre no me había afectado. Luego vi en televisión un programa sobre hijos de alcohólicos y reconocí una similitud al escuchar "estamos tan enfermos como nuestros secretos". Mi familia siempre nos advertía "no sacar los trapitos al sol en público". En realidad tampoco los sacábamos en privado. Sólo fingíamos que los problemas no existían. El hombre del programa sugirió reuniones de Al-Anón, pero pensé que ahora que conocía el problema podría resolverlo por mi cuenta. ¡Cómo me equivoqué! Por suerte, durante una visita a mi hermana menor, me invitó a su reunión de Al-Anón. Al volver a casa, decidí acudir a una; el tema era control y supe que estaba en el lugar apropiado.

Pero todavía no estaba lista para adoptar y aplicar un programa. Vivo en un mundo de operaciones instantáneas por Internet, hornos de microondas y películas en las que la gente resuelve problemas gigantescos en una hora. Vine a buscar una solución rápida. Odiaba escuchar que me había tomado cuarenta años llegar adonde estaba y que no cambiaría de la noche a la mañana. Todavía espero escuchar la palabra o la frase mágica que me haga bien. Luego veo que ha llegado el momento de esforzarme más en el programa y me recuerdo esperar progreso, no-perfección.

A LA RECUPERACIÓN

Al principio el Primer Paso parecía fácil. Ya había intentado todo para evitar que mi madre bebiera y me había dado por vencida. También sentía que si mi vida hubiera sido gobernable, no hubiese asistido a estas reuniones. Lo difícil era aceptar que el alcoholismo es una enfermedad. Yo podía beber un par de copas y detenerme. Pensaba que ella también podría, si lo quisiera. Cuando tomé conciencia de mis comportamientos adictivo-compulsivos, comprendí el concepto de enfermedad.

Nunca se me había ocurrido que fuera adicta a las relaciones, pero cuando en Al-Anón examiné mi vida, las compulsiones se hicieron evidentes. Mi primer matrimonio había durado menos de seis años. Después de estar sola nueve años me casé nuevamente, con un hombre que bebió y fumó hasta morir de un ataque al corazón, dos años más tarde. Cuando llegué a Al-Anón hacía cuatro años que estaba otra vez sola, y miraba con mojigatería a otras mujeres que necesitaban tener a un hombre a su lado. ¡Cómo me sonrojé al darme cuenta de que siempre había tenido un hombre cerca, pero nunca el mismo durante mucho tiempo! En esa época mantenía una relación con un hombre casado, alcohólico, y que trabajaba en exceso. Con la ayuda de Al-Anón terminé esa destructiva relación y decidí tomarme unos meses para conocerme a mí misma. Se sugería un año, pero supuse que no necesitaba tanto tiempo, pues era muy inteligente. ¡Otro error! Han pasado cuatro años y aún intento conocerme a mí misma. Había cambiado tantas veces para amoldarme a mi circunstancial compañero que tuve que ahondar muchísimo para descubrir mi verdadero yo bajo los comportamientos diferentes que había adoptado. Hoy estoy dispuesta a esperar que Dios elija el próximo hombre de mi vida.

Descubrí también que puedo convertir características positivas en compulsiones. Soy una lectora compulsiva. Me aislo del mundo leyendo, lo mismo que mi madre lo evadía con el alcohol. Soy compulsivamente buena. No es una elección real y consciente sino un impulso irrefrenable, como si el no ser

buena me fuera a ocasionar un inmediato desastre. Luego de practicar el Primer Paso, a menudo me encontraba volviendo a la "compulsión de la niña buena". Todavía intentaba ser lo suficientemente buena como para merecer una madre sobria. Para modificar esta idea tan arraigada aplico diariamente el Primer Paso.

Sabía que debía recuperar el sano juicio, pero no creí en la primera parte del Segundo Paso. Me molestaba que las reuniones finalizaran con el Padre Nuestro pero había escuchado "Toma lo que quieras y deja el resto", así que dejé el Padre Nuestro. También me molestaba que se mencionara tantas veces Poder Superior o Dios. Yo era un ser humano racional que *sabía* que no hay un poder superior. Pensaba que el universo había evolucionado del caos y mi vida era prueba de ello. Dijeron: "Sigue viniendo." Eso lo pude hacer. Gradualmente llegué a creer en un Poder Superior. No estoy muy segura de cómo ocurrió, pero me alegro de que pasara. El Dios de mi entendimiento no tiene nada que ver con mi Dios infantil que hacía una lista de mis malas acciones y nunca se fijaba en las buenas. Ahora veo que, creyendo en un Dios de temor o aun no creyendo en nada, un Poder Superior me cuidaba. Me alejaba del peligro cada vez que mi madre conducía su auto borracha, incluso luego de dos accidentes. Cuando iba a los bares a levantar extraños, Dios me protegía. Cuando por fin estuve lista para la recuperación, Dios me condujo a Al-Anón, pese a que tuvo que usar diarios, revistas, televisión y a mi hermana para atraer mi atención. Con paciencia, Él velaba por mí mientras yo intentaba aplicar todo el programa de Doce Pasos en sesenta minutos. Gracias a Dios, hoy no tengo que vivir mi vida como si fuera un toque de sonar o un aviso televisivo de treinta segundos.

Soy la esencia de todas mis experiencias. Las malas me han hecho fuerte. Las tristes me han dado compasión. En Al-Anón aprendo a valorarme un día a la vez.

A LA RECUPERACIÓN

Ser incapaz no quiere decir indefenso

El alcoholismo puede convertir el triunfo en tragedia y el amor en sombría determinación. Hace poco comprendí que ni siquiera practicar fielmente el programa Al-Anón durante años me protege de las tragedias causadas por la enfermedad. Me enojé con el programa y me sentí traicionado, como antes me había sentido traicionado por Dios, cuando era un niñito atrapado en un hogar alcohólico. Luego, en mi mente infantil, había pensado que si Dios me había dado un padre alcohólico que me pegaba y amenazaba con asesinar a mi madre, o bien lo merecía o bien Dios era cruel. Ninguna de las opciones me dio esperanza.

Al-Anón sí lo hizo y también me enseñó acerca de un Dios bondadoso que me acompaña en el camino de la vida. Sin embargo, hoy, que soy un adulto tratando de aceptar alcoholismo habitual de mi padre y el martirio voluntario de mi madre, vuelvo a caer en razonamientos infantiles cuando los acontecimientos son particularmente devastadores. Con qué rapidez me hundo en la desesperación y la compulsión de hacer algo, cualquier cosa, para solucionarlos. Cuando nada de lo que hago da resultados positivos y a duras penas puedo resolver las situaciones difíciles, es hora de volver al Primer Paso, pero primero aún me siento caer en un túnel lleno de ira, desesperanzado e indefenso. Algo así sucedió este año.

Hace un año volví de Nueva York trayendo triunfalmente mi primer contrato para editar un libro. Estaba ansioso por contárselo a mis amigos y saborear el inicio de un logro por el que había trabajado y esperado por más de diez años. Mientras me encontraba en Nueva York, mi padre -que si bien no está en recuperación pero lleva cuatro años sin beber- me llamó desesperado pidiéndome que lo ayudara a cuidar a mi madre, cada vez más débil, dependiente y demandante. Pese a su propia incapacidad (él tiene 85 años y una sola pierna) había intentado

cuidar de ella, pero ya necesitaba atención diaria y él estaba desesperado. Corrí hacia allá el fin de semana siguiente.

Quería que yo contratara una persona para cuidarla en forma permanente -algo que ellos no podían afrontar, pues no tenían recursos suficientes- y eso sin mencionar la dificultad de emplear a alguien para convivir en casa de un hombre que había protagonizado incidentes alcohólicos con armas de fuego y amenazas de muerte a la familia. Traté de explicárselo con delicadeza y le sugerí una ayuda durante el día. No era lo que quería escuchar. Por la tarde estaba borracho y se comportaba de modo abusivo. Intentando aplicar el programa de Al-Anón, luego de una advertencia, me fui de la casa. Cuando salía del estacionamiento, vi a mi madre espiando por las cortinas con mirada furiosa.

Toda mi vida quise proteger a mi madre de mi padre. Cuando niño me avergonzaba de no ser lo suficientemente mayor como para protegernos. Como adulto, sentí repugnancia por los juegos evidentes de mamá para obtener la atención de papá por medio de su adulación hacia mí, su hombrecito. No lo abandonaba, pero me cargaba de culpas si no acudía enseguida cuando él se emborrachaba. Si bien ya no temía la agresión física de mi padre, toda la escena me sacaba de quicio. Sentía náuseas. Sabía que no podría vivir con mi madre aun pudiendo afrontar el costo de una atención permanente en mi casa, cosa que no era posible. Tampoco podía dejarla allí, pues necesitaba dos inyecciones diarias, cuidados para higienizarla, alimentarla y vigilarla (pues ya había comenzado a desvariar y a caerse). Me serené y volví. Mi padre estaba furioso y se tambaleaba por toda la casa; ella había desaparecido. Finalmente la encontré encogida bajo la cama, como un animal aterrorizado.

La saqué de la casa esa misma noche, pero como requería atención continua busqué un hogar para ancianos. Aunque era el lugar más nuevo y agradable de la ciudad, mamá estaba desolada.

Las enfermeras comentaban que todos los días hacía

su maleta y anunciaba que volvía a casa. Me rogaba: "¿No puedes darle a tu madre ni un rinconcito en tu casa? No te molestaré. No como mucho". Con el corazón destrozado, traté de consolarla desde lejos. Mi padre logró la sobriedad, pero sólo luego de romperse la pierna que le quedaba. Era poco probable que él pudiera atenderla, pero antes de que se curase del todo y de que considerara llevarla de regreso a su casa, ella se rompió la cadera y murió por complicaciones derivadas de la operación.

Todos los seres humanos deben afrontar la muerte de los seres queridos y dudo de que sea fácil, pero el alcoholismo salpicó la muerte de mi madre con culpa, traiciones y recriminaciones que aumentaron nuestro dolor. Su muerte fue tan difícil como su vida. Su amargura ante lo indigno de haber sido enviada a un asilo de ancianos, mientras papá bebía en la casa donde ella había trabajado, ahorrado y escatimado toda su vida, no le brindó ninguna paz. Durante esas últimas semanas deseé amor, perdón, comprensión y una mayor relación, pero la enfermedad aún tenía demasiado poder en nuestra familia. En cierta ocasión mi madre logró decirme que yo había sido un buen hijo y que tal vez ella debería haber ido a Al- Anón. Fue el único momento de consuelo en una larga serie de airadas y patéticas quejas por no haberla salvado. Quise salvarla pero no pude hacerlo. A lo largo de esta terrible experiencia me aferré a ese momento de consuelo y repetí la Oración de la Serenidad.

Atravesé severas crisis que me catapultaron de vuelta a mis defectos de carácter como una piedra lanzada con una honda. Antes de poder practicar mis principios, mis pensamientos se precipitaron confusamente hacia la negatividad y el control. Pensaba: "¿Qué clase de programa es Al-Anón si pese a asistir, a trabajar intensamente y a ser una buena persona aún tengo una familia que no está recuperada, donde todas las opciones son penosas?". Es mi mente infantil la que habla, la del niño que siguió creyendo que si se portaba bien el horror

se detendría y mamá y papá se amarían. Aún tengo dificultades en darme cuenta de que ser bueno no tiene nada que ver con el alcoholismo ajeno o con la reacción de otra persona ante el alcoholismo. Todavía me siento a veces traicionado por Dios y por Al-Anón cuando la vida parece demasiado lamentable para soportarla.

Pero si pongo un pie delante del otro y voy a suficientes reuniones, leo literatura y llamo a mi padrino, incluso si mi confianza en obtener resultados es escasa, siempre escucharé algo que me ayudará. Así ocurrió con esta última crisis. A la larga se me ocurrió que había llegado el momento de volver al Primer Paso. Soy incapaz de afrontar solo el alcohol. Al-Anón es un grupo maravilloso de gente como yo, pero incluso como grupo, somos incapaces ante el alcohol y los alcohólicos. Es un hecho doloroso tener que aceptar la incapacidad ante algo que destruye a los seres que amamos y que es horrible observar. No es extraño que a menudo recaigamos en nuestra antigua forma de negación y tratemos una vez más de encontrar alguna manera de solucionar la situación. No es extraño que a menudo reprima mi dolor hasta que los ojos se me llenan de lágrimas, me duelen los hombros por aferrarme tanto al control y me pregunto por qué estoy otra vez deprimido.

Aunque pueda parecer siniestro, agradezco que mi padrino, cuando le cuento lo sucedido, pueda decirme: "¡Es espantoso! ¡Es una experiencia terrible y penosa!" En mi familia, por más horrible que fuera lo que pasara, me decían: "No fue tan malo". Es un consuelo que otra persona se dé cuenta de que sí ha sido tan malo, porque aun después de muchos años de recuperación todavía necesito a veces que otro ser humano me brinde apoyo y me dé permiso para sentirme tan mal como me siento. En Al-Anón me permiten sentir y comportarme de manera genuina.

Al-Anón me ha enseñado compasión, y al aplicar el programa (automáticamente durante las épocas difíciles) lentamente la compasión también llega para mí. Hoy puedo perdonarme

por no haber sido capaz de salvar a mi madre de su dolor y me doy cuenta de que no fue por falta de amor. Estoy aprendiendo a aceptar que me ha llevado un año comenzar a lamentar su muerte y a comprender que ocasionalmente necesito que el dolor físico me recuerde que debo tomarme el tiempo para sentir. Hoy, cuando asoman los problemas familiares, puedo perdonarme si me acosan sentimientos de ira y traición con respecto a esos mismos miembros Al-Anón que amorosamente me ayudan a recuperarme, porque sé que ellos comprenderán. Sé que tropezaré con frecuencia, incluso en Al-Anón, pero si continúo caminando hacia la recuperación, pese a no poder ver por qué o cómo, llegaré una vez más al Primer Paso, y finalmente triunfarán el alivio, la serenidad y el amor de la hermandad. Sí, incluso acerca de este tema.

Me culpaba a mí misma

Como muchos de nosotros, necesité a Al-Anón mucho antes de llegar a mi primera reunión. Los primeros ocho años de mi vida los pasé junto a un padre alcohólico y una madre que necesitaba desesperadamente el consuelo de Al-Anón, pero que nunca lo encontró. Jamás nadie hablaba acerca de por qué había tantos gritos, peleas y golpes en mi casa. Luego de que papá se fue vi que mamá también tenía problemas, pero pensaba que el verdadero problema era yo. Trataba ansiosamente de ser una hija perfecta pero nunca pude ser lo bastante buena como para calmar su ira.

A los dieciocho años me casé y me fui de casa, jurando ser una perfecta esposa y madre. Si bien vivía en una casa bonita, con dos niños preciosos y un marido que no bebía, me sentía tan desdichada que los dejé.

Durante años atravesé por diversas relaciones alcohólicas hasta que al fin encontré un hombre maravilloso, con tres hijos. El tenía la custodia porque su ex-esposa era alcohólica. Nos entendimos

muy bien hasta que los niños llegaron a la adolescencia y comenzaron los problemas: faltar a clase, peleas y llegadas a casa de un hijo adolescente algo achispado. Luego me di cuenta de que

la negación había irrumpido: pasaba por alto su comportamiento alcohólico y trataba de convencerme de que para solucionar todo sólo debía pasar más tiempo con los chicos.

Todo el tiempo que les di no evitó que casi ocurriera una tragedia. La más joven tuvo un coma etílico. La llevaron de urgencia al hospital, con un nivel de alcohol en la sangre que era el doble del límite legal para conductores Aún sin admitir conscientemente la posibilidad del alcoholismo, su padre y yo sabíamos que algo no funcionaba. La internamos en un hospital psiquiátrico. Creo que Dios intervino en ese momento, a través de un médico sagaz que nos dijo claramente que ella era alcohólica. Quebrando mi negación, me informó que yo también necesitaba ayuda y que podía encontrarla en Al-Anón.

Recuerdo bien cómo me sentí al entrar a mi primera reunión, pese a que han pasado siete años. Estaba furiosa con mi hija, asustada porque ignoraba si ella mejoraría y tan segura de que era mi culpa que creí nadie podría comprenderme. La gente en Al-Anón me dijo que estaba bien sentirme así ese día, pero que podría ir cambiando si continuaba asistiendo.

El Primer Paso no fue un problema para mí. Me sentía incapaz porque lo había intentado todo para cambiar el comportamiento de mi hija. El Segundo Paso resultó otra cuestión. No creía que pudiera vivir una vida sana. Estaba segura de que mi Poder Superior me estaba castigando por divorciarme y por ser una mala hija, madre y esposa... lo que fuera, se me castigaba por ello.

Durante esas primeras reuniones las personas sólo escuchaban y escuchaban, y me abrazaban, y me decían que regresara. Conseguí una madrina, asistía a las mismas reuniones que ella y la escuchaba. Con el tiempo comencé a orar nuevamente. Había dejado de hacerlo por desesperación y porque tenía

miedo de Dios, pero ahora rezaba de un modo diferente, no sólo cuando estaba desesperada sino diariamente.

Con mucha lentitud, la cordura comenzó a insinuarse en mi vida. Cuando pude ver que los otros chicos tenían problemas con el alcohol, pude buscar ayuda para ellos.

Comencé a examinar mi niñez y descubrí que el secreto de mi hogar era el alcoholismo. Aprendí a darle un nombre a mis sentimientos, a reconocerlos y a dejar a un lado a los que ocasionaban acciones destructivas que me herían.

Gracias al programa, mi hija y yo mantenemos nuevamente una relación, luego de casi cinco años sin ningún contacto. Uno de mis hijos me abrazó el día de su matrimonio y me dijo: "Siempre sé que me quieres, mamá, sin importar lo que haga", y otro, hace poco me dijo que me amaba. Si tuviese que elegir el regalo más sanador, sería el que recibí en la relación con mi madre. Ella murió hace poco y yo estaba con ella. El amor y el perdón que experimenté hacia ella mientras sostenía su mano no puede expresarse con palabras. También sentí tristeza pues ella nunca aceptó los dones de Al-Anón, pero me sentí agradecida porque yo los obtuve. El dolor provocado por el alcoholismo data de hace cuarenta años, pero en siete cortos años pude reemplazar el dolor por amor, perdón y serenidad.

Ya no tengo problemas con el Segundo Paso porque cada vez que me siento fuera de mis cabales, sé que mi Poder Superior puede ayudarme a recuperar la cordura y cada día Le agradezco ese don.

Disipé la vergüenza

Gracias a la hermandad de los Grupos de Familia Al-Anón hoy tengo esperanza. La tengo porque si continúo utilizando los instrumentos y aplicando los Pasos y las Tradiciones como forma de vida, mi vida seguirá mejorando. Sigo recobrando la cordura a través de los magníficos dones de esta hermandad

DE LA SUPERVIVENCIA

La semana pasada di un gran paso. Alcé la mano para compartir sobre el tema de la reunión, el Segundo Paso.

Hace un tiempo, algunos obreros y artistas restauraron parte de la obra de arte en el techo de la Capilla Sixtina del Vaticano. La obra ya era hermosa. Lo único que hacían era repararla y destacar aún más su belleza. Siento que algo similar está sucediendo en la relación con mi Poder Superior y la hermandad. Yo hago el trabajo, pero mi Poder Superior me ayuda a ver la belleza que ha estado presente desde que nací. ¿Cómo agradezco semejante don? Lo intento viviendo una vida lo más plena posible y trasmitiendo el mensaje lo mejor que puedo.

Gracias a Al-Anón puedo pedir ayuda; no siempre lo había podido hacer. Crecí en una familia muy afectada por la enfermedad del alcoholismo. Un tío muy querido murió, en parte, como resultado de su alcoholismo. Fue asesinado por alguien que lo conocía, probablemente por algún asunto relacionado con alcohol, drogas o dinero. Crecí en una zona de guerra, con un padre violento, perturbada por su alcoholismo. Muchas veces la policía llegó a casa respondiendo a una llamada por maltrato familiar. Nunca arrestaron a mi padre, sólo le pedían que abandonara la casa un par de días y volviera cuando estuviera calmado.

Mi sentido de la realidad se distorsionó por vivir en esa casa. No podía confiar ni en mis propios ojos. Hoy comprendo por qué. Recuerdo un episodio muy violento, cuando tenía cinco o seis años, durante el cual mi padre atacó a mi madre. Segura de que la estaba matando, grité y chillé con todas mis fuerzas para que se detuviera. Luego de que todo acabara una tía me dijo que mis padres sólo estaban jugando. ¡Eso destruye el sentido de la realidad de un niño! Toda la familia negaba y restaba importancia a la horrible y continua violencia, hasta que ya no pude confiar en lo que veía o sentía. La violencia siguió hasta que, cuando yo era adolescente, mis padres se separaron.

Logramos sobrevivir a la zona de guerra, gracias a maestros que se ocupaban de mí, vecinos que intentaban ayudarnos y a

un pastor maravilloso. Debido a que atravesamos esas circunstancias, mis hermanas y yo obtuvimos cierta experiencia que nos beneficia en la vida, pero algunas de esas habilidades, aprendidas con el objeto de sobrevivir en ese medio, no nos ayudaron en la etapa adulta. La desconfianza y la inseguridad que arrastraba me costaron empleos, relaciones y precipitaron muchas "curas geográficas".

Una de esas curas geográficas *me sirvió.* En cuanto pude me fui de casa a la universidad. La universidad era ¡fabulosa! Por primera vez en mi vida me sentía segura. Me hice de grandes amigos, aprendí y progresé muchísimo. Gracias a Al-Anón puedo recordar con gratitud a toda la gente que me ayudó a sobrellevar mi niñez y a madurar en la universidad. Cuando parte del dolor se atenúa puedo ver cuán lleno estaba mi vaso, pese a los muchos traumas. Los Doce Pasos me ayudan a recuperar la cordura y a mejorar mi actitud, enseñándome que la gente no tiene la capacidad de arruinar mi día a menos que yo lo permita.

Recuerdo que alguien en la hermandad describía así los Doce Pasos: del Primero al Tercero, ¡aclarar!; del Cuarto al Noveno, ¡limpiar!; del Décimo al Duodécimo, ¡progresar! Me identifico con esta descripción. Fui a mi primera reunión Al-Anón llena de vergüenza y traté de ocultarme para que nadie me viera. Gracias a la aplicación de mi programa, a una madrina maravillosa y a mi Poder Superior que siempre está alerta para devolverme la cordura, hoy puedo creer lo que dice la literatura Al-Anón: "Hay una persona segura y radiante en cada uno de nosotros." Poco a poco comienzo a ver más y más de esa persona segura y radiante que Dios quiere que sea. La hermandad me ayudó a recuperar el orgullo cultural de mi origen puertorriqueño. Antes de Al-Anón me sentía muy avergonzada de ello, así como por haber crecido dependiendo durante cierto tiempo de la asistencia social, debido a la enfermedad. Al-Anón me dio el valor de convertirme en músico, todavía novata. Descubrí que no tengo que tocar a la perfección para

poder gozar de la música. Como sucede con la música, cuanto más practico lo aprendido en Al-Anón, mejor lo haré... y el gozo está en la práctica. Hoy amo la vida y espero más de ella, y ustedes, queridos amigos de Al-Anón, son el motivo de ese sentir. Desde lo más profundo de mi corazón, ¡gracias!

¡No confiaba en Dios!

En mi libro de recuerdos de bebé dice que mi primera palabra fue "pa-pa" a los seis meses. Es interesante que primero identificara al miembro alcohólico de la familia, quizá porque aprendí a temerle desde el principio. Mis hermanos confirman que también le tenían miedo y se concentraron en hacer lo que fuera para irse de casa e independizarse lo más rápido posible.

Pese a que mi padre ya bebía en exceso cuando cortejaba a mamá, ella nunca imaginó que se convertiría en alcohólico. Todos sus amigos también bebían y ella atribuía el exceso a la tensión por la Segunda Guerra Mundial. Por supuesto la guerra terminó y papá siguió bebiendo.

Papá era cariñoso y satisfacía nuestras necesidades, pero siempre lo conocimos como una persona que se irritaba con facilidad y tenía un carácter más bien violento. Mis primeros recuerdos al respecto se remontan a los cinco años de edad. Mi madre me advirtió que me quedara en silencio para no molestar a papá que estaba arriba y se sentía enfermo. Cuando él bajó me senté en el sofá observándolo con los ojos muy abiertos, y dejé de jugar y cuchichear para no perturbarlo. Seguramente percibió la tensión y se sintió censurado, pues rezongó furioso: "¿Y por qué diablos estás tan callada?". Yo era demasiado pequeña para entender sus desagradables estados de ánimo. Mamá me había contado una vez que cuando los cólicos me hacían llorar papá solía sacarme de la cuna y me pegaba hasta hacerme sangrar la nariz. Luego se retractó. Recuerdo a papá empujando a mi hermano contra la pared y golpeándolo en la cara. Cuando

me descubrió observando la escena me mandó a la cocina, a menos que deseara ser la siguiente. Una vez se sentó encima de mí y me pegó hasta que me sangró, la nariz. Hasta hoy mis padres insisten en que me lo merecía por impacientarme ante alguno de los comentarios alcohólicos de papá.

Además de la constante violencia en el hogar, el alcoholismo creaba una atmósfera de desconfianza y desilusión. A menudo mi padre llegaba a buscarme muy tarde. La noche de un baile en el cual yo iba a ser miembro del cortejo de la Reina llegó tan tarde a buscarme a la escuela, que el pelu- quero no tuvo tiempo de arreglarme el cabello. Tuve que presentarme vestida y calzada y con el cabello largo mojado y en desorden. Me sentí humillada.

Lo soporté pensando que cuando me fuera de casa los problemas se acabarían, pero me esperaba una gran sorpresa. Tanto en la escuela como en mi empleo por horas, la gente consideraba que era extraño que rara vez fuera a casa y por lapsos breves. No tuve en cuenta esas preguntas. Las evaluaciones de rendimiento en mi primer empleo efectivo deberían haberme alertado. Me describían como una persona compulsiva y temerosa de la diversión o de tomar un descanso para hacer actividades con compañeros de trabajo, como la decoración del árbol de Navidad de la oficina. No sabían lo peor. En mi adolescencia fui anoréxica e iba directo a un colapso nervioso. Finalmente la consulta terapéutica se convirtió en requisito obligatorio para conservar el empleo. Por fortuna ese requisito me puso en contacto con una consejera que conocía acerca del alcoholismo y sus efectos en los hijos de familia. Me recomendó a Al-Anón.

Como era algo paranoica y sospechaba de la gente, me costaba confiar en que alguien quisiera estar conmigo. Mis necesidades reprimidas habían terminado por alejarme de los pocos amigos que conseguía. También desconfiaba de Dios. El Tercer Paso fue muy difícil para mí. Me pedía que confiara mi voluntad

y mi vida al cuidado de Dios, según mi propio entendimiento de Él. Me parecía que había sufrido suficiente dolor e injusticia a Su "cuidado" y sólo confiaba en mi propia voluntad para manejar mi vida. El grupo me enseñó a reconsiderar mi entendimiento de Dios, definición que según comprendí estaba influenciada por la asociación de Dios con mi padre, la figura más poderosa y abusiva de mi vida. Con la ayuda de mis amigos de Al-Anón, pude ver a mis padres como los instrumentos biológicos de mi existencia y dos personas afectadas gravemente por una enfermedad. Aprendí a verme a mí misma más como superviviente en lugar de como víctima y a reconocer la mano de Dios en mi supervivencia. Había gente y circunstancias en mi vida que me ayudaron a sobrevivir y un Dios bondadoso que me orientaba hacia el bienestar incluso en los momentos más oscuros y autodestructivos. Cuando pude concentrarme en los que me habían ayudado en vez de hacerlo en el dolor comencé a sentir algo de gratitud y cierto alivio del dolor.

Concentrarme en mí misma y no en el alcohólico me ayudó a ver que la mayoría de la gente no hiere a otros intencional-mente. Se comportan impulsados por su propio dolor, así como a mí me impulsaba el mío. Ni siquiera el alcohólico se proponía herirme; sus acciones eran el síntoma de una enfermedad que había progresado, del mismo modo que las manchas rojas son un síntoma del sarampión. Sin embargo, no me expongo voluntariamente a las enfermedades ni permito que nadie abuse de mí, ni me maltrato dejando de comer o privándome de los placeres de la vida.

Este programa es una forma de vida y es útil en la vida diaria, porque otras personas también provienen de familias disfuncionales, y las dificultades entre personas no terminan cuando uno se va de casa. El trato con mi familia es aún el mayor desafío. Soy la única que está en recuperación y a veces me critican por ello. Mis hermanos, que se fueron de casa antes de las últimas fases de la enfermedad, se preguntan por qué no

puedo simplemente olvidar el pasado y dejar de lado el programa. Sé que no puedo, y no quiero dejar Al-Anón. Cuando me atacan debido a su necesidad de negar el problema, en primer lugar confío mi voluntad al Dios de mi nuevo entendimiento. Luego los confío a ellos también. No todo es perfecto. No siempre tengo las respuestas apropiadas pero es mucho mejor que cuando transitaba sola por el camino difícil, usando mi propia fuerza de voluntad.

Leí que en algunas pruebas científicas, al aplicar electrodos en ciertas zonas del cerebro, los recuerdos pasados reaparecen y pueden volver a experimentarse en el presente. Tengo novedades para esos investigadores. Tales experiencias no requieren de electrodos ubicados estratégicamente para reproducirlas. De vez en cuando, algo que ocurre en las actividades habituales provoca que surjan antiguos resentimientos o reacciones, y debo ocuparme de la cuestión una vez más. Me dicen que eso es normal. Tengo que aplicar los Pasos a diario, no se practican una vez y duran para siempre. Los que crecimos con el alcoholismo tendemos a reaccionar exageradamente ante situaciones sobre las que no tenemos control, ya que en el pasado han sido continuas fuentes de dolor. Tengo esto en cuenta cuando el presente parece amenazador y recuerdo que este no es un castigo de Dios por haber tenido una niñez dolorosa, sino que me permite ir recuperando paulatinamente mis recuerdos, ahora que tengo la fuerza y el apoyo suficientes para cicatrizarlos.

Saber estas cosas acerca de mí misma me ayuda a brindar compasión a otros. Cuando me relaciono con gente que parece difícil tengo en cuenta cuánto me afectó el pasado e intento darles un respiro. En vez de echarle en cara a alguien un error porque yo debo ser perfecta para evitar la ira de un alcohólico, elijo fomentar la conciliación y responder con tolerancia. Estoy agradecida por contar con un programa de recuperación que la generación de mis padres no conoció. Agradezco no tener que corregir todos los errores del mundo antes de recuperarme,

y

que la esperanza y la ayuda estén disponibles, ya sea que mis padres se recuperen o no. La experiencia, fortaleza y esperan- za que tengo para compartir es que pude sobrevivir y que la vida se ve mucho mejor desde la actual perspectiva.

El programa se quedó conmigo

He leído que las personas tenemos tendencia a celebrar con determinadas ceremonias algunos acontecimientos significativos que indican cambios importantes en la vida, porque esos eventos nos dejan marcas indelebles. Los ritos religiosos, son ejemplo de ello: la circuncisión, el Bar Mitzvah, la Confirmación, el Bautismo. Realizamos ceremonias de graduación en las universidades para honrar las realizaciones académicas y ceremonias matrimoniales para reconocer la unión de dos personas en una relación amorosa. Cuando alguien muere asistimos a servicios fúnebres u observamos Shiva (ceremonia judía), o en Nueva Orleáns, desfile por las calles para recordar el paso por la vida. Sea cual fuere la ocasión, queremos guardarla, reconocerla, reafirmarla con la plegaria, el canto, el baile, el silencio o la celebración comunitaria.

Cuando reflexiono acerca de mi recuperación en Al-Anón, veo que las señales que me guiaron hacia el programa fueron similares a los Pasos. Crecí en medio del alcoholismo y de la enfermedad que afecta a todos los que están en contacto con él. No me extenderé en los incidentes de mi niñez, pues son variaciones de lo que todos hemos experimentado. Puedo agregar algo: éramos "disfuncionales" mucho antes de inventarse esa palabra.. Aunque teníamos lo básico-un hogar decente, alimentos, ropa, incluso una educación excelente, de la que estoy agradecido- estábamos emocionalmente discapacitados. Mi hermano dice que se nos negó un derecho de nacimiento: la expectativa de ser amados, aceptados y acompañados en nuestra formación por los que nos trajeron al mundo. Tiene razón.

A LA RECUPERACIÓN

¿Cómo podríamos sentirnos amados si las personas importantes de nuestra vida no podían expresarnos amor? ¿Cómo podríamos sentirnos aceptados si permanentemente señalaban nuestras deficiencias y casi nunca recompensaban nuestros logros? ¿Podríamos ser ayudados en nuestra formación si nuestros familiares estaban siempre borrachos, irritados o alejados de la realidad? Crecimos pensando que éramos una carga para nuestros padres, niños "malos" que tenían que ganarse el amor y que nunca eran aceptados tal cual eran.

Elegimos diversos comportamientos para desenvolvernos en nuestro medio. Me convertí en súper responsable (sí, soy el mayor) mientras que mi hermano solicitaba atención mediante un comportamiento espantoso, siempre desafiando y violando la autoridad. Nos alejamos de casa con muy poca confianza en nosotros mismos o madurez emocional para orientar nuestras opciones de vida.

A los treinta años, un amigo me convenció de asistir a Al-Anón. Como supongo que no estaba listo para reconocer el vacío emocional resultante del alcoholismo en mi vida, no me quedé en el programa; en cambio, como luego entendí, el programa se quedó conmigo y marcó mi vida aun antes de reconocer su plena significación.

Primer Paso. Recuerdo claramente el momento. Visitaba a mis padres para informarles de una importante decisión que sabía no aprobarían. Su reacción reflejaba únicamente cómo esa decisión los afectaría, no cómo me afectaría. No solamente me negaron su apoyo sino que prácticamente me ignoraron. Fue una prueba de mi propia estupidez buscar primero su aceptación y su amor, ilusionado (como muchos lo hemos estado) en que "quizá esta vez las cosas fueran diferentes". Sin embargo, ese momento fue un "¡aja!" para mí. Por mucho que deseara su amor y aceptación, sabía que no podría obtenerlos. Mi búsqueda de la serenidad y la cordura comenzó ese día. Creo que "¡aja!" fue mi Primer Paso. Admití que era incapaz ante la aprobación

paterna y que mi vida se había vuelto ingobernable.

Segundo Paso. Dos años después realicé un viaje largo con un amigo cuyo comportamiento se volvió cada vez más perturbador, a lo largo de las semanas. En un pueblito de Nevada estallé, totalmente fuera de control. Mientras volvía al hotel solo, recordé las palabras de la Oración de la Serenidad que, años atrás, escuchaba en las reuniones de Al-Anón. Las palabras me consolaron y me permitieron dormir. Esa noche apliqué el Segundo Paso al llegar a creer que un Poder superior a mí mismo podría devolverme el sano juicio, cosa que sucedió.

Tercer Paso. En octubre de ese año un incidente familiar me enojó tanto que pensé podría herirme a mí mismo o a otros si no lograba cierta comprensión y control de mi comportamiento. Si bien aún no había relacionado el alcoholismo con mi lamentable estado emocional, algo en mi interior me susurró que Al-Anón me ayudaría. Al día siguiente asistí a una reunión. Me senté y escuché a otros compartir su experiencia, fortaleza y esperanza, y de pronto los acontecimientos de los últimos años adquirieron un contexto y una explicación. Y lo más importante, reconocí que Al-Anón, pese a mi rechazo inicial, había continuado proporcionándome los instrumentos y la guía necesarias. En esa reunión me rendí, pero se diría que había estado gestándose a nivel subconsciente durante siete años. Adopté la firme decisión de confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios *según mi entendimiento de él*

Desde entonces he vivido con los Pasos, las Tradiciones y los lemas, y he crecido espiritual, mental y emocionalmente. Hoy la gente no puede creer que en algún momento ni siquiera tuviera la confianza de hablar ante un pequeño grupo. No pueden concebir que me sintiera incapaz de tomar decisiones o de tener relaciones amorosas y enriquecedoras, pero, claro, ellos no crecieron con el alcoholismo. Sólo los que hemos pasado por eso podemos apreciar verdaderamente el milagro de la recuperación mediante este programa simple y sensato.

A LA RECUPERACIÓN

Sexto capítulo ACEPTACIÓN REALISTA DE LA RESPONSABILIDAD

He descubierto algo -comentaba una compañera en una reunión— en realidad soy como mi madre. Asumo responsabilidades por todo el mundo excepto por mí misma. A menudo me irritaba con mamá por hacerme responsable de su felicidad y culparme cada vez que no satisfacía sus expectativas. Se preocupaba por mis hijos sin cesar y siempre me hacía saber lo infeliz que era, sentada en su casa esperando que yo la llamara, pero ella nunca me llamó ni buscó su propia forma de diversión. En mi vida adulta, cuando rehusaba visitarla y compartir su infelicidad cuando papá bebía, se ponía furiosa, pero no se iba ni se ocupaba de sí misma. Yo también asumí la responsabilidad de todo menos de mi propia felicidad. Cuando nuestra nación recientemente comenzó una guerra me sentí culpable y responsable; en cambio cuando mi esposo pregunta: '¿Qué quieres hacer esta noche?', me quedo sin saber qué responder. Me ocupo de los demás esperando secretamente que me entiendan y por fin se ocupen de mí. No lo hacen. Lo que me resulta más difícil en Al- Anón es pedir lo que quiero, porque generalmente no sé y creo que pedirlo demuestra que soy egoísta, tal como me lo decían mis padres. Ese método de intentar conocer mis necesidades simplemente no funcionó".

En una familia afectada por el alcoholismo, es una ardua tarea decidir cuáles son nuestras responsabilidades, diferenciándolas de acusaciones inapropiadas y culpas de todo tipo

dirigidas hacia nosotros por familiares enfermos. Las familias que enfrentan la seria enfermedad de uno de sus miembros a menudo asumen responsabilidades y funciones que normalmente serían asumidos por el familiar enfermo. En una enfermedad como el alcoholismo que es crónica, progresiva y con frecuencia de muchos años de duración, las responsabilidades que le corresponden al alcohólico poco a poco se van transfiriendo a otros, hasta que toda la familia se distorsiona. Los niños, que obviamente tienen muchas necesidades, pueden ser acusados de egoísmo por tener *alguna* . Los compañeros de los alcohólicos, de los que se espera que asuman responsabilidades extremas, pueden sentirse tan abrumados que inconscientemente traten de trasladar parte de la carga a sus hijos, o quizás estén demasiado cansados para prestarles atención.

Cuando éramos niños, naturalmente amábamos a nuestra familia, dependíamos de ella y tratábamos de ayudar de la mejor manera posible. Intentar llenar el vacío dejado por un adulto que no está disponible física ni emocionalmente crea niños excesivamente responsables, con una capa superficial de madurez que cubre una enorme cuota de necesidades insatisfechas. Algunos nos comportábamos con heroísmo mientras interiormente nos sentíamos manipulados, asustados, vacíos y creyendo que nunca seríamos suficientemente buenos. Otros exigían la atención que la familia no podía darles actuando de manera salvaje, rebelde e inquietante, como si gritaran: "¡Mírenme!". Íntimamente sentíamos vergüenza, culpa y dolor. Algunos hijos de alcohólicos intentan desviar la atención del problema real (el bebedor) haciendo chistes, hablando sin parar, o siendo el centro de atención de la fiesta, mientras que otros se refugian en un rincón, haciéndose totalmente invisibles por propia decisión. Si bien esas adaptaciones pueden ser, en un comienzo, consecuencia de aspectos inherentes a nuestra personalidad, pueden tornarse exageradas y compulsivas al punto de eclipsar nuestra verdadera personalidad. Para establecer

la diferencia entre nuestro verdadero yo y los rígidos roles que cumplimos, debemos aprender a escuchar atentamente nuestros sentimientos y a examinar nuestro comportamiento y motivaciones con claridad y compasión.

Un examen de conciencia puede ser atemorizante para alguien que ha sido culpado, avergonzado, criticado y abusado. Convencidos de que tenemos serias deficiencias y temerosos de no ser dignos de amor y aceptación, a menudo ignoramos cómo tratarnos con gentileza. Quizá no tengamos ningún modelo de bondad, y la idea de mirarnos con benevolencia podría ser totalmente desconocida. Al abordar el Cuarto Paso, "Sin temor* hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia", a veces queremos escapar de Al-Anón o nos lanzamos al examen con la energía de un perro furioso, persuadidos de que finalmente descubriremos lo que no funciona con nosotros y lo solucionaremos. Si bien ambos extremos son comunes a aquellos que tienen la tendencia de exagerar o es blanco o negro, ninguno funciona bien.

Para comenzar a hacer un examen, primero sería bueno conseguir un padrino o al menos conversar con otros miembros Al-Anón con el objeto de proporcionarnos apoyo, aliento y perspectiva. Necesitamos a alguien con experiencia en la aplicación de los Pasos para obtener equilibrio y para que nos recuerde que debemos emplear el conocimiento de nosotros mismos para nuestro progreso personal en lugar de más autocrítica. Necesitamos que nos recuerden en todo momento tratarnos a nosotros mismos con la misma simpatía y ternura que con tanta rapidez otorgamos a otros. Si no sabemos cómo hacerlo, puede ayudarnos pensar en nuestro mejor amigo o en un niño muy amado. ¿Cómo trataríamos a esa persona si admitiera sus secretos más profundos? Podemos, entonces, tratarnos del mismo modo.

Compartir los secretos vergonzosos que nos han agobiado es tarea del Quinto Paso, que dice: "Admitimos ante Dios,

ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas." Muchos abordamos este Paso aun con más temor que el que teníamos cuando estábamos haciendo nuestro examen, porque sospechamos que nadie está tan avergonzado como nosotros. Tal vez nos hayan dicho que fuimos la causa de las desgracias de nuestros padres. Tal vez sintamos, muy hondamente, que hicimos algo despreciable para merecer todo el dolor que sufrimos. 0 quizá tengamos una imagen de un Dios vengativo, que sólo espera castigarnos en cuanto admitamos *l o* que hicimos, sea lo que fuere. Compartir es importante en este proceso de purificación porque sólo * mediante el compartir podremos liberarnos de las sombras ocultas en nuestro interior y comenzar a vivir el presente. Muchos nos sorprendemos al ver que nuestras faltas no son el fin del mundo. Hasta podemos comprender cuan egoísta es creer que somos los peores seres humanos; llegamos a descubrir que no somos malas personas sino que adoptamos decisiones imperfectas, quizá porque eran las únicas que podíamos tomar en ese momento. Incluso nuestros peores comportamientos representaban un intento de aliviar ese antiguo dolor y pueden entenderse a la luz de la compasión. Con mucho alivio, logramos una visión realista de nosotros mismos como seres humanos con limitaciones y capacidades.

Una vez que hemos descubierto nuestros defectos de carácter y nuestras cualidades, aún queda mucho trabajo por hacer. El Sexto Paso, "Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos esos defectos de carácter", nos recuerda que cambiar es un proceso de colaboración. No debemos escudriñar en nuestro interior y eliminar cada defecto y característica que consideremos indigno. Aceptamos la responsabilidad por nosotros mismos y por las decisiones que adoptamos. Nos disponemos a *permitir* que Dios elimine los aspectos de nuestro carácter que ya no nos sirven. Nosotros aportamos la buena voluntad y luego confiamos en que nuestro Poder Superior

hará el resto. Al-Anón nos enseña a separar nuestras responsabilidades de las que los demás deben asumir. También nos recuerda que, como seres humanos, no estamos dotados de esa inmensa visión universal que pertenece al dominio de un Poder superior a nosotros. Ni siquiera podemos ver desde los variados ángulos que el grupo nos aporta. A veces ignoramos qué es lo mejor para nosotros. Algunas características que encontramos totalmente inaceptables pueden tener un propósito útil en el universo. Mientras se va desarrollando un sentido de responsabilidad adecuada, también aparece la humildad, que definimos como saber lo que nos corresponde hacer y aceptar en forma realista nuestro lugar en el universo, para luego dejar que Dios haga su trabajo.

Para soltar las riendas y entregárselas a Dios, tal vez debamos ampliar nuestra confianza en Dios, en nosotros mismos y en otras personas. La mayoría de nuestros defectos de carácter tuvieron un propósito en algún momento. Podemos haber aprendido a controlar para evitar el caos o a emitir juicios para disminuir nuestra abrumadora vergüenza. Podemos comer, comprar cosas o dar regalos que no podemos afrontar los gastos, en un intento por atenuar la soledad. Podemos reír y bromear, aun de manera inapropiada, en lugar de llorar sin control. Podemos enfurecernos para ocultar aterradores sentimientos de impotencia o rehusar cualquier oportunidad con tal de no correr el riesgo de fracasar. Para estar dispuestos a eliminar un defecto de carácter, debemos asegurarnos de encontrar una opción positiva en nuestro comportamiento defensivo. Adquirimos esta fe viendo en las reuniones cómo otros van progresando con valor, y desarrollamos confianza encomendando pequeños asuntos a nuestro Poder Superior. Cuando aplicamos los principios de Al-Anón vamos cosechando cada vez más éxitos, y nuestra fe aumenta al observar la fortaleza y la esperanza de los que nos precedieron en el mismo camino.

DE LA SUPERVIVENCIA

Luego de reunir el valor y la fe suficientes como para confiar en que sobreviviremos al cambio e incluso hasta podemos concebir que encontraremos una nueva vida mejor que la anterior, estamos listos para el Séptimo Paso, "Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas".

Aquí aparece de nuevo la palabra "humildad". ¿Acaso no hemos sufrido suficientes ultrajes? ¿No hemos sido criticados y humillados mucho más de lo que nos merecíamos? ¿No perderemos la pequeña ventaja que teníamos en materia de supervivencia y nos debilitaremos si practicamos la humildad? Es fácil entender mal algunos de los conceptos de Al-Anón porque las prácticas espirituales son simples y profundas a la vez. En otras palabras, practicar los principios de Al-Anón es fácil de decir pero difícil de hacer. La humildad, para aquellos que hemos sido objeto de abusos a lo largo de los años, puede parecerse a arrodillarse otra vez ante un tirano, pero es algo mucho más benévolo y hermoso. La humildad no significa pérdida de la autoestima sino más bien apreciarnos a nosotros mismos por lo que en realidad somos y amarnos lo suficiente como para desear crecer y convertirnos en mejores personas, más felices y más útiles. Una vez más nos encontramos en relación con un Otro.

Tal vez hayamos pedido una y otra vez a Dios que terminara con el alcoholismo de alguien, y luego nos hayamos sentido abandonados y traicionados cuando el alcoholismo continuó. Si pedimos la atención a un adulto que ya estaba abrumado por las exigencias del bebedor, nuestras necesidades podían considerarse como una nueva carga a la tensa situación, y podrían juzgar nuestra demanda como egoísta y caprichosa. Si también nos quejábamos, llorábamos o exigíamos, pudimos recibir una bofetada y mientras se nos decía: "Ustedes se lo buscaron". Éramos demasiado jóvenes para entender cuan enfermos se encontraban esos adultos y quizás llegamos a la conclusión de que el propio acto de pedir era peligroso.

A LA RECUPERACIÓN

Dado que los vínculos han sido nuestra fuente de dolor y enfermedad, somos muy cautelosos en ese aspecto, pero a la vez los anhelamos. Recomponer todas nuestras relaciones es un objetivo fundamental en Al-Anón, como lo es aceptar que en el universo hay un Poder superior a nosotros. No podemos relacionarnos con un Poder Superior si nos aferramos con tanto fervor a nuestra propia voluntad, nuestra arrogancia, y nuestra obstinada convicción de que sólo nosotros sabemos qué es lo mejor. Adoptar la humildad no significa que no sepamos nada ni que no tengamos logros; quiere decir aceptar que no lo sabemos todo, estar dispuestos a que se nos enseñe.

Incluso si estamos dispuestos a ser humildes, podemos tropezar con la palabra "pedimos". Muchos conocimos, en nuestras familias alcohólicas, lo peligroso que era pedir algo. Descubrimos que, si pedíamos algo, se prometía pero nunca se cumplía, y eso nos causaba una profunda decepción. Para quienes crecimos con el alcoholismo, el hecho de pedir algo nos exige mucho valor y confianza, cualidades que lentamente hemos ido fomentando a medida que practicamos los Pasos anteriores. A la larga reunimos el valor suficiente como para pedir.

Liberarnos de nuestras culpas puede ser difícil. Después de todo, son nuestras y nos resultan familiares. El cambio nunca es totalmente previsible, por lo que resulta tentador volver a la vieja rutina y a la cómoda idea de "mejor malo conocido que bueno por conocer". En este punto de nuestra recuperación, todo el dolor y los fracasos sufridos, que nos acercaron a Al-Anón, se tornan en realidad en factores positivos. Si somos honestos, recordaremos cómo funcionaban las cosas (o, mejor dicho, cómo no funcionaban) antes de decidir probar esto llamado recuperación. Algunos volvemos por un tiempo a la antigua manera de actuar, para comprobar que en realidad era "tan malo". Pero pronto nos encontramos nuevamente en una reunión, listos para intentar el Séptimo Paso, preparados para considerar el cambio como un desafío en lugar de como una derrota. Una vez más

recomenzamos con valor nuestra caminata por los Doce Pasos; puede que nos tiemblen las rodillas, pero tenemos los pulmones llenos de aire fresco y puro.

APRENDER A SER RESPONSABLE DE NUEVO

La clave fue el resentimiento

Llegué a Al-Anón siguiendo a otra persona. Mi marido finalmente admitió su necesidad de Alcohólicos Anónimos. Un día llegó a casa y dijo: "Soy alcohólico, pero tú estás tan enferma como yo, ¡y también necesitas ayuda!". Me llevó a una reunión Al-Anón a la misma hora y en el mismo lugar donde él asistía a la reunión de AA. No sé qué me asustó más de esa primera reunión: si atravesar una habitación llena de alcohólicos o la puerta del salón de Al-Anón. Por fortuna, él estaba allí para darme el valor de pasar por AA, y como yo era demasiado cobarde para admitir que temía la otra puerta, comencé la recuperación.

Pese a que los tres primeros Pasos fueron muy fáciles para mí, durante un tiempo el Cuarto Paso bloqueó mi recuperación. Tenía miedo de lo que encontraría si me examinaba *minuciosamente* , así que lo pospuse por casi dos años. Cuando lo intenté, me sentí muy mal tratando de encontrar una manera de hacerlo. Traté sin éxito de escribirlo, usando nuestro *Plan detallado para porgresar* . Alguien propuso el libro del Cuarto Paso de Alateen. Tampoco esta vez logré progresos. Mi marido me sugirió leer literatura de A A. Lo intenté... y fracasé. Otra persona me propuso escribir la historia de mi vida. Por desgracia tengo muy buena memoria. Escribí día tras día sin llegar siquiera a mi tercer aniversario y, con franqueza, me aburrí terriblemente.

Finalmente encontré una solución que sólo puede haber venido de mi Poder Superior. Había escuchado muchas veces: "Si algo te molesta acerca de otra persona, probablemente es algo que tú mismo haces". Decidí intentar usar esta llave para abrir la puerta de mí misma. Elegí la persona que más resentimiento me causaba, mi madre, para encarar la mayoría de las cuestiones de una vez por todas. Con gran alegría hice su examen concienzudamente. Luego de desmenuzar sus defectos de carácter, tomé otra hoja de papel y pasé revista a la lista para ver si, en realidad, esas cosas se aplicaban a mi vida. ¡ *Todas* encajaban! No había ni el más mínimo defecto que yo no tuviera. Me sentí tan perturbada y deprimida que casi no podía tolerarme. Dejé de lado esa lista.

Mi Poder Superior fue paciente, pero no estaba dispuesto a dejarme caer eternamente. Había adoptado la costumbre de arrodillarme a diario para pedir orientación. Un día, sin pensarlo demasiado, me arrodillé y le pedí encontrar el tiempo para terminar mi examen. Casi de inmediato pude escuchar las palabras en mi cabeza: "Si te pones de pie, tendrás tiempo de hacerlo ahora". ¡A veces mis plegarias son respondidas más rápidamente de lo que deseo! Fui a la mesa, saqué las hojas y examiné lo que había escrito. Pese al tiempo transcurrido, no tuve mucho que agregar a la lista de defectos, así que pensé esperanzada: u¿Ya habré terminado? -una vez más la vocecita en mi cabeza contestó de inmediato- no, no has enumerado tus mejores cualidades. También debes reconocerlas". En unas pocas horas completé al fin esa terrible tarea y me sentí casi eufórica. Tenía cualidades así como defectos y un lugar donde comenzar a crecer.

Después del Cuarto Paso, el Quinto fue bastante fácil. Luego de examinar esas cuestiones yo misma, y *sabiendo* que Dios todavía me amaba, compartirlas con otra persona no parecía tan tremendo. No lo fue.

Poco tiempo después trabajé en mi lista de reparaciones y

descubrí algo maravilloso. A medida que iba escribiendo vi que ya no tenía resentimiento contra mi madre. Aplicar los otros Pasos había solucionado esos amargos resentimientos y me había liberado.

Ocuparme de mí misma también ayudó a cerrar la brecha con mi hija. Hoy nos comunicamos a un nivel antes desconocido para ambas. Desprenderme emocionalmente de su vida con amor me ha brindado fantásticas recompensas.

Aplicar los Pasos lleva tiempo. Puede que no sea una tarea sencilla, pero el progreso, la libertad y la paz que nos proporcionan sin duda valen la pena.

El progreso fue suficiente

Durante mi niñez en un hogar alcohólico pensaba que si me esforzaba lo suficiente podría compensar los sentimientos de abandono, tristeza y aislamiento que eran mis continuos pero silenciosos compañeros. Cuando fracasaban mis mejores esfuerzos para sentirme segura y cerca de mi familia, llegaba a la conclusión de que, simplemente, no eran suficientes. Pensé que podría lograr la felicidad solucionando todo lo exterior y manteniéndome demasiado ocupada como para observar cualquier sentimiento de infelicidad oculto. No tenía idea del precio que tendría que pagar debido a esa idea hasta que finalmente realicé el Cuarto Paso de Al-Anón.

Reflexionar acerca del Cuarto Paso me aterró. También me provocó confusión, temor al fracaso, impaciencia y mojigatería. Pasó mucho tiempo antes de darme cuenta de que podía hacer "sin temor un examen de conciencia" con la ayuda de mi Poder Superior. Incluso luego de completar el examen y entregárselo a mi madrina, sentía una tenaz incertidumbre y experimenté la conocida sensación de que no lo había hecho bien. Pese a mis esfuerzos, esa impresión no desaparecía, hasta que entendí, sorprendida, que esa constante sensación

A LA RECUPERACIÓN

De felicidad era algo más que una evaluación de mi trabajo del Cuarto Paso, ¿era la presunción que sostenía mi vida! Pensaba que nada de lo que hacía era correcto o suficiente. En otras palabras, nunca había aprendido a sentir satisfacción por mis esfuerzos y luego liberarlos.

Al intentar actuar de manera diferente – aceptar que había aplicado el Cuarto Paso de la mejor manera posible en ese momento y que merecía una cierta satisfacción- comprendí que mis sentimiento no surgían de mi trabajo o de mi naturaleza esencial, sino de un perfeccionismo auto destructivo, aprendido como defensa contra las críticas. Me había persuadido de que si primero enumeraba mis defectos, podría evitar el dolor de la crítica ajena. Si bien desvió mi atención de otros, me castigué sin piedad y me herí continuamente.

De alguna manera, disfrutar mis logros parecía deshonesto. En al-anón comencé a entender que esperar perfección en todo exige mucho orgullo y voluntad. Debí abandonar el falso orgullo de mi perfeccionismo, pero ahora encuentro placer en el fruto de mi trabajo. Para mantener la perspectiva, he reemplazado el grito de batalla de mi juventud, “Perfección o nada!”, por “El progreso es suficiente”. También uso otro viejo dicho con un matiz diferente. Me recuerdo: ”Vale la pena hacer algo, no importa que lo haga mal”. Para mí esto requiere decir que puedo limpiar una habitación apropiadamente en lugar de estancarme sin limpiar ninguna, abrumada por la perspectiva de tener que limpiar toda la casa. Escribir un poema puede ser útil, incluso si no es muy bueno. Al menos puedo dejar al descubierto algunos sentimientos y escribir algo mejor otro día, o puedo apreciar un buen poema de otra persona.

Aplicar el Cuarto Pao me ha ayudado a reemplazar el perfeccionismo por diversión y experimentación. He descubierto la alegría de haraganear. El sentimiento de que siempre tengo que hacer algo útil para justificar mi existencia se va atenuando, y

ahora me permito la recreación, el entusiasmo y el deleite.

Me ha llevado muchos años darme cuenta de que mi Poder Superior no espera de mí más de lo que puedo dar. Ahora sé que nunca podré ganarme el amor de aquellos que no pueden amarme, pero puedo encontrar otros que *sí pueden*. Cuando acepto su amor en mi vida, desaparece el antiguo temor persistente de que sólo seré feliz cuando todo en mi vida marche tan bien como pueda imaginar. Por supuesto que no he tenido éxito en cambiar el pasado, pero el presente es promisorio y, sorprendentemente, estoy descubriendo que es divertido ser yo.

"Atrapé" la enfermedad de mi madre

Cuando tenía tres o cuatro años me di cuenta de que mi padre -a quien adoraba-, necesitaba protección de mi madre, que a su vez era intolerante, exigente y aparentemente fría. Él la llamaba diariamente antes de salir del trabajo para comunicarle que ya iba para casa. En esa época no teníamos automóvil, de manera que tomaba el autobús. Cuando él llegaba a casa, mi madre siempre estaba enfadada, gritando y llorando. Decidí encontrarme con él en la parada del autobús para poder estar con él y protegerlo al llegar a casa. Hoy me doy cuenta de que en esa esquina había un bar. Todos los días se dirigía al bar y bebía antes de volver a casa. Cuando me reunía con él, es probable que sólo se hubiera tomado un par de tragos, y cuando había problemas serios con mamá eran los días en que había bebido bastante y llegaba tarde a casa. Veo que cuando era muy joven traté de controlar el alcoholismo, aunque no tenía una idea clara de lo que hacía.

A los seis o siete años mis padres se divorciaron, y odié a mamá por echar a mi padre. Durante los siguientes trece años, luché, lloré y le grité a mi madre. Las críticas manchaban todo lo que yo hacía; nada le parecía bien;¡nunca sería lo suficientemente

buena! Mi autoestima se derrumbó y el resentimiento contra mi madre aumentó muchísimo. Decidida a hacer lo que quería, cuando lo quería, y como lo quería, rehusé ajustarme a sus exigencias. Después de todo, ¿qué sabía ella? Había hecho que mi padre se marchara. Hasta me empeñé en no utilizar el plato o el vaso que ella había usado porque temía "contagiarme" de lo que ella tenía: tanto la odiaba.

Ella no toleraba al primer hombre que apareció en mi vida, ¡por lo tanto, me casé con él! El permanecía más tiempo fuera que en casa. Nunca regresaba a casa directamente después del trabajo (cuando trabajaba) sino que antes se tomaba unos tragos. Era probable que saliera a comprar cigarrillos y volver dos días después. ¿Cómo podía ser tan irresponsable? Yo tenía la cena lista y su hijo, que lo adoraba, esperaba y esperaba. No reconocí esa pauta hasta mucho después de comenzar a asistir a Al-Anón.

Nos divorciamos y me volví a casar. Mi nuevo esposo no iba a los bares; encontró el "hoyo diecinueve" en el campo de golf local. No hacíamos nada juntos, como una familia. Otra vez me divorcié y pasé los siguientes doce años como mamá soltera. Mi hijo rehusaba hacer lo que le decía, o seguir mis indicaciones. Gritábamos, chillábamos y peleábamos. En realidad, él permanecía temblando mientras yo gritaba y chillaba. A decir verdad, lo trataba de haragán, gordo e inútil y le hacía saber cuánto más fácil habría sido mi vida si él no existiera. Un día horrible me di cuenta de que, si bien nunca había comido del plato de mi madre o bebido de su vaso, había "atrapado" lo que ella tenía. Sin recuperación que me ayudara, detesté a mi madre así como a mí misma.

Concluí que había algo terriblemente malo en mí. Mi vida era insoportable y traté de suicidarme. No fue el primer intento, la primera vez había sido cuando tenía once años, pero este fue el mejor. Terminé en un hospital psiquiátrico, donde me diagnosticaron depresión y aseguraron que era hereditaria. Mi

abuela también había sufrido depresiones, pero como había muerto, no podía hablar con ella al respecto. A uno de mis primos, residente en otro estado, también lo habían internado por esa causa, así que le telefoneé, pensando que lo hacía por él, para que supiera que no estaba solo.

Me hizo preguntas acerca de mi forma de beber y llegó a la conclusión de que yo no era alcohólica. Me reveló que él sí lo era y que la depresión era parte de su enfermedad. Luego señaló algo muy obvio, pero que yo no había percibido: nuestros padres parecían beber mucho y pasar más tiempo en bares que en casa, y mis dos esposos se habían comportado de la misma forma. No sólo me recomendó Al-Anón sino que atravesó medio país especialmente para llevarme a mi primera reunión.

Parecía que los asistentes a la reunión hablaban de mí. Sabían cómo me sentía y dónde había estado. Comprendieron cuánto sufría y me dijeron que ya no tenía que seguir sufriendo. Que no era culpable. Me dieron esperanza. Eso era algo que no recordaba haber experimentado... ¡nunca!

Después de casi un año en Al-Anón, me casé nuevamente, pero sólo duró doce días. Mi madre vino a consolarme. Comentó lo bien que encaraba mi situación y le conté acerca de Al-Anón. Dijo que el comportamiento imprevisible y el cambio de personalidad de mi marido le recordaban a mi padre. Asombrada, la miré de frente por primera vez en la vida, a la luz del amor y la compasión. "Dios mío, mamá, viviste con un alcohólico. Todos estos años sentí odio y resentimiento hacia ti por tu forma de ser y por echar a papá de casa".

Respondió: "Lo sé, pero te demostré cuánto te quería de la única manera en que supe hacerlo. Puse un techó sobre tu cabeza pero no pude poner mis brazos en torno a ti. Pude comprarte ropa pero no pude decirte que te quería. Temía que tomaras tus propias decisiones, porque la desilusión de un fracaso podría haberte llevado a intentar suicidarte de nuevo, y

tú eras la razón de mi vida".

En ese momento comprendí que sí había tomado algo de mi madre: los efectos del alcoholismo ajeno. El alcohólico ya no estaba, pero la enfermedad seguía transmitiéndose de madre a hija, de hija a hijo.

Con la afectuosa comprensión de los miembros de Al- Anón he podido aplicar el Cuarto Paso y ver las cosas que hice a otros en lugar de detenerme en lo que otros me hicieron a mí. He continuado practicando los Pasos y he reparado lo hecho a mi madre y a mi hijo. Estoy aprendiendo a permitir que los tres cometamos errores y, aun así, compartir el amor. Puede que yo no haya sido la que comenzó a difundir esta enfermedad en mi familia, pero puedo ayudar a comenzar la difusión de la recuperación.

¡Así que era eso!

Fui concebida, nací y crecí en un hogar afectado por la enfermedad del alcoholismo. Al crecer me casé, concebí y crié cinco hijos en mi hogar, que también sufren por la enfermedad del alcoholismo. No supe la primera parte hasta hace muy poco.

Llegué a Al-Anón hace cinco años y medio, por la gracia de Dios, pues estaba desesperada y lista para que me internaran en un manicomio. Me tomó mucho tiempo y muchas reuniones, pero cada día me sentía menos mareada, a medida que mi presión arterial (que había estado altísima) comenzó a normalizarse. Sabía por experiencia personal que convivir con el alcoholismo puede enfermarme físicamente.

La mención de que el alcoholismo es una enfermedad familiar era un tema que me hacía sentir mal. Me ponía furiosa con mi marido por hacerme parte de la enfermedad y condenarme a vivir un futuro sombrío.

El camino de Al-Anón es lento pero seguro. Hace unos

meses cayó en mis manos un folleto para hijos adultos de alcohólicos.

¡Lo leí y entonces comprendí! Nunca había relacionado la clase de vida que llevábamos -llena de conflictos, celos, rabia, inmadurez, soledad y mentiras- con el alcoholismo de mi padre.

Hoy, que ya es un anciano, necesita consumir alcohol para tomar un avión, para divertirse en una fiesta y hasta para comer. Lo necesita diariamente para mitigar su desesperación interior. Mi madre niega su alcoholismo y hay muy poco respeto, privacidad o gentileza en su casa.

Hace veinte años me casé con un joven bien parecido, trabajador y que estaba lo suficientemente desesperado como para necesitar un trago para poder pasar un buen rato. Me doy cuenta de que a veces aborrezco ciertos comportamientos de mi esposo sólo porque mi madre o mi padre solían hacer lo mismo cuando era pequeña. Él también es hijo de padres alcohólicos y puedo ver qué injusta es mi intolerancia.

Ya no me incomoda cuando se menciona la enfermedad familiar del alcoholismo. Comprendo que mi esposo no me contagió la enfermedad. Ya estaba afectada cuando lo conocí y me casé con él eligiendo una pauta de vida familiar. Pude quitarme un gran peso de encima aceptando la verdad de mi familia de origen.

Cuando me invade una ola de hostilidad, sé que necesito hacer mi propio examen. Luego recurro al Quinto Paso y llamo a mi madrina, aguardo hasta que termine, uso el teléfono o leo literatura hasta que puedo admitir ante Dios, ante mí misma y ante otra persona la parte que me corresponde de esta rabia. A veces, cuando he aplicado todos los Pasos relativos a la hostilidad, puedo intentar explicarle a mi marido, con amor, por lo que estoy atravesando, no lo que él provocó. Por la gracia de Dios, él también está en recuperación y a veces logra escucharme.

Mi objetivo es formar, aquí en Costa Rica, un grupo Al-Anón

para hijos adultos de alcohólicos, para que también otros puedan liberarse de la carga que han llevado toda la vida.

Tuve opciones

Si tuviera que definir con una sola palabra mi experiencia de crecer con la enfermedad familiar del alcoholismo, sería soledad. Hasta que llegué a Al-Anón mi soledad era tan intensa y de tal magnitud que suponía que siempre me había acompañado. Pensaba que *era por naturaleza,* un solitario tímido, silencioso y retraído, que se sentía mejor ignorando todo intento de comunicación.

Al-Anón me enseñó a separar la enfermedad del alcoholismo de la gente que la padece y a distanciarme de mi propia imagen distorsionada por haber vivido con el alcoholismo. Al mirar viejas fotos y películas familiares, tomé conciencia del niño alegre, juguetón y travieso que una vez fui. Busqué las razones que habían transformado a ese pequeño manojo de energía en el ermitaño triste y asustado que hoy soy.

Aunque era el cuarto de cinco hermanos, fui el primer hijo de mi madre. Mi padre era viudo con tres hijas cuando ella se casó con él, y me convertí en el cemento que debía unir a esas personas en una familia. Era una difícil tarea para un bebé.

Hace poco mi tía me contó un incidente que ocurrió cuando era pequeño. Mi madre, herida y perturbada por un altercado, salió violentamente de la sala. Mi tía la encontró luego meciéndome en sus brazos y consolándose a sí misma diciendo: "Por lo menos siempre te tendré a ti. Nunca me dejarás. Siempre me amarás." El mensaje que me inculcaron desde el principio fue que yo existía para satisfacer las necesidades ajenas. La carga era tan sutil que no la reconocí durante mucho tiempo.

A medida que el alcoholismo de mamá aumentaba las grietas de la estructura familiar, obligando a mis hermanas mayores

A asumir responsabilidades de adultos, contaba con que no interfiriera y que cuidara a mi hermanita. Yo me encargué de que nunca tuviera que preocuparse por nosotros.

A los seis años, ya quería que la vida fuera como "en los viejos tiempos", cuando tenía tres o cuatro años. Mis únicas fuentes de paz y consuelo era una gran imaginación, talento para dibujar y la relación con mi hermana menos. Sumergirme en un mundo de fantasía tenía un enorme costo en soldad y aislamiento, Mi hermana era mu único bálsamo. Pero por más cercana que fuera la relación con ella, mi necesidad de protegerla hacía que también tomara distancia de ella. No podía permitir que nadie, ni siquiera yo mismo, descubriera la verdad que llevaba en mi interior.

Es irónico que el aspecto más doloroso y confuso acerca de mi crianza haya sido saber que mi familia me quería. Nunca lo dudé. Siempre demostraban su voluntad de ayudarme en todo lo posible. Desgraciadamente estaban muy limitados, tanto por la enfermedad como por mi falta de comunicación, así que las cosas empeoraron y me culpé a mí mismo y me distancié aún más.

Cuando yo tenía diez años y mi madre abandonó a mi padre, pese a todas las esperanzas y las promesas en contrario, las cosas empeoraron aún más. Me convertí en "el hombre de la casa" y la lucha continuó entre los tres que quedábamos. La muerte de mi hermana mayor- a causa de una rara enfermedad- renovó mi pensamiento de retraerme de la vida, razonando equivocadamente que ella hubiese vivido más de no haber sido tan vivaz y corrido tantos riesgos.

Pasé mi juventud oscilando entre ocultarme del problema e intentar encontrar una solución, hasta que mi profunda desesperación me llevó a al-anón. Finalmente, el temor de continuar con lo ya probado fue mayor que el de intentar algo desconocido. No obstante, pese a una vida llena de dificultades, asistir a mi primera reunión fue lo más difícil que he

hecho en mi vida. Significó infringir muchas de las normas que habían regido mi vida. Significó encarar la realidad. Significó buscar relaciones. Significó deshacerme de la fachada de que "todo está bien". Peor aún, significó revelar los secretos de la familia. Si bien lo ignoraba en ese momento, quebrar esas normas me salvó la vida.

Inmediatamente luego de la primera reunión me sentí mejor. Sin embargo, Al-Anón no borró como por arte de magia los efectos provocados por esta horrible enfermedad. Cada nueva sugerencia era un desafío para una vieja defensa, pero lentamente las fui encarando. Cuando hablaba con las personas en las que confiaba, el sentimiento de soledad se atenuaba. Escuchar me vinculó con mis sentimientos, algo que no creí poseer. Siempre había hecho las cosas solo, así que pedir ayuda y usar el teléfono no me resultó fácil. Con el tiempo, hasta le pedí a alguien que fuera mi padrino y mi capacidad para intimar aumentó considerablemente.

Hablar en reuniones abiertas me ayudó a cambiar, no sólo a mí mismo sino también la percepción de mí mismo. Recibí el reconocimiento por mi valor. ¡Estaba expresándome! Después de todo, tal vez no era tan silencioso y tímido... La gente que me conocía no lo pensaba así, y otros que lo creían estaban cambiando de idea. Mi padrino sugirió que echara otra ojeada al espejo a través del Cuarto Paso.

Si bien todos los Pasos me ayudaron, los más beneficiosos fueron los que me despertaron más resistencia. El Cuarto parecía especialmente intimidante; siempre había evitado todo lo que pudiera revelar quién era en realidad. Mi padrino y los amigos Al-Anón sugirieron que el hombre que descubriera en mi, podría gustarme. Otro hecho que facilitó la tarea fue que el Cuarto Paso, como los tres anteriores, debía trabajarse primero en mi cabeza. Nadie más debía estar involucrado.

El Quinto Paso fue otra historia. Aplicarlo se convirtió en mi mayor desafío en Al-Anón. Compartir mis conclusiones con

mi Poder Superior no fue tan difícil, ya que había reemplazado al Dios castigador de mi niñez por un Creador afectuoso y benévolo. Pero, por cierto, otro ser humano no aceptaría tanto como mi Poder Superior... ¡eso es lo que hacía *Superior* a ese Poder! Pese a mi temor al rechazo, lo hice. El resultado me asombró de verdad. Hasta donde podía recordar, era la primera vez que me sentía *verdaderamente* un ser humano. Necesité el Quinto Paso para aprender que en realidad yo no era un marciano ni un mutante, sino una persona de este planeta, parte de la humanidad.

De no haberme arriesgado a admitir mis características ante otro ser humano, no hubiese cicatrizado un aspecto importante de mi vida: mi relación con otras personas. Mi incapacidad para relacionarme con otros y confiar en ellos desarrollaron mi soledad, mi aislamiento y la errónea creencia de que era tímido y que estaba condenado a una vida solitaria. Ahora puedo correr el riesgo de conocerme de verdad y ser auténtico con los demás. Rara vez me acosa la soledad y ya no camino sin rumbo, como un alma perdida, temeroso de los otros seres humanos. Hoy tengo muchos amigos y muchas oportunidades de compartir con otros.

Puedo percibir todos mis sentimientos

Desde que tengo memoria, padecía depresiones profundas y recurrentes, que se duraban hasta dos semanas al mes. Aprendí a ocultarlas en público y me ganaba bien la vida. Sin embargo, cada noche, al llegar a casa, mi única defensa contra la desesperación era adormecer mi mente con la televisión, sumergirme en la lectura u obsesionarme con otra gente.

Al cumplir los cuarenta años mis depresiones empeoraron. No me había convertido en la exitosa autora que tanto había anhelado. Pensaba que si fuera famosa, podría decir que había superado el alcoholismo de mis padres y probaría que su

abuso no me había afectado.

Primero concentré mis esfuerzos en escribir, pero me asustaba la intensa ira y la violencia que brotaban en mis cuentos. Luego, ya no pude escribir; resultó una terrible pérdida, pues la escritura era mi escape de la depresión y mi instrumento de venganza contra mis padres. Cuando mi querido perro murió, los sentimientos me abrumaron. Una voz interior me decía: "¡Ríndete! ¡Ríndete!" y creí que significaba que debía suicidarme. Antes de hacerlo, consulté a otro terapeuta.

Me escuchó durante diez minutos, luego preguntó gentilmente si había alcohólicos en la familia. Nadie había relacionado mis depresiones con el alcoholismo de mis padres, pero me doy cuenta de que casi le había recitado el folleto "¿Se crió junto a un bebedor con problemas?". Me entregó una lista de reuniones y me instó a que fuera con la mayor asiduidad posible. Esa noche asistí a una reunión de Al-Anón para hijos adultos, donde me sentí tan abrumada por la sinceridad de lo que estaba escuchando que sólo pude llorar. La gente hablaba de *su* niñez y de *sus* propias características, y sin embargo parecían conocerme mejor que yo misma. Tenía escasa conciencia de estas realidades pero sentí un enorme alivio y gratitud, y reconozco que provocaron mi despertar espiritual. Justo cuando había abandonado toda esperanza, encontré un hogar.

Como estaba tan desesperada y asustada, me comprometí voluntariamente con el programa. Asistía a cinco reuniones por semana, elegí una madrina y devoraba la literatura. Mi depresión se desvaneció casi de inmediato. Sin embargo, ese milagro no me dio humildad. Cuando escuchaba que otras personas habían permanecido en el programa durante años, pensaba que debían ser tontos. Yo reharía mi vida en seis meses, o al menos eso creía.

Durante tres años, pese a mi compromiso con el programa, estuve ciega ante una posible motivación oculta e inconsciente.

DE LA SUPERVIVENCIA

Pensaba que si practicaba con fervor y rapidez, Dios me convertiría en la gran escritora que quería ser. Con el tiempo me di cuenta de mi meta encubierta. Finalmente le entregué a mi Poder Superior no sólo mi vida y mi voluntad, sino también mi futuro como escritora. En los años siguientes terminé mi carrera universitaria y guié mi vida con la plegaria del folleto "Sólo por hoy". El deseo de escribir nunca me abandonó; sí el de fama y venganza. Dios me devolvió la capacidad de escribir pero ahora trato de expresar Su voluntad tanto en la escritura como en la vida.

Durante esos años en que dejé de escribir, mi conciencia del pasado aumentó tremendamente. Mi madre alcohólica murió y comencé a recordar el comportamiento incestuoso de mi padre para conmigo. No podría haber encarado esta verdad avergonzante sin un Poder Superior y sin la hermandad de Al-Anón. Creía, erróneamente, que había causado el incesto. Seguí creyendo, incluso en mi edad adulta, que si hubiese sido lo suficientemente buena, podría haberlo impedido. Todavía no había aprendido "las tres C". La idea de que podía controlar la ira o el deseo de herir de otra persona estaba tan arraigada, que necesité repetir el Primer Paso para recordar que soy inca- paz ante las reacciones de otras personas y que mi intento de controlarlas hicieron mi vida ingobernable. Estoy aprendiendo que sólo soy responsable de mi propio comportamiento.

Mi madrina y muchas otras personas me han apoyado amorosamente para superar el horrible dolor del incesto, pero debo mi recuperación constante al Sexto y Séptimo Paso. Esos Pasos me ayudaron a poner la ira, el dolor, el resentimiento y la hipocresía en manos de mi Poder Superior. Tenía derecho a esas tremendas emociones pues mi niñez había sido verdaderamente espantosa. Sin embargo, pude ver que aferrarme a esos sentimientos justificados me lastimaba desde el punto de vista espiritual, emocional y físico. Confiando en que Dios juzgaría el comportamiento de mis padres, pedí con humildad ser

liberada de esas penosas emociones. Uní la voluntad de perdonar a mis padres por el alcoholismo y el incesto con la de perdonarme por no haber podido superar sola los terribles efectos. Hoy, luego de seis años y medio, ya no me siento abrumada arrastrando mi pasado.

Todo lo que me ha sucedido es útil cuando apadrino a otra persona. He podido trasmitir a otros el amor incondicional que Al- Anón me brindó generosamente, incluso a mi padre. Al principio me avergonzaba admitir que lo amaba pese al mal causado, pero el perdón trajo consigo la libertad de amar a otros aun si están enfermos o equivocados. Sin la gracia de Dios, yo también podría haber sido alcohólica y perversa. Sin Al-Anón tal vez nunca hubiera aprovechado esa gracia y la capacidad de amar, tanto a mí como a los demás, tal como somos. Por cierto, poder amar es una gloriosa libertad.

Aprendí con risas

"Ten cuidado con lo que pides en tus oraciones... ¡puedes obtenerlo!". Escuché esto con frecuencia y, al comienzo de la recuperación, había pensado con cinismo: "¿Ah, sí? Bueno, oré y oré para que papá dejara de beber y nunca lo obtuve". No podía apreciar la sabiduría de que todas las plegarias se responden, pero a veces con un "no".

Pese a todo, había sobrevivido mi niñez y cuando, en Al-Anón, me atreví a orar nuevamente, ya había visto suficientes "coincidencias" como para convencerme de que la oración era poderosa y debía ser usada con prudencia. También había obtenido algunas respuestas decididamente incómodas. A veces las veía sólo después de una serie de altibajos debidos a pérdidas y a cambios vertiginosos, que me dejaban agitada y vacilante. Algo estaba claro: era prudente ser cuidadosa con mi plegaria.

Cuando llegó el momento de aplicar el Séptimo Paso decidí

experimentar una moderación inusual: concentrarme en un solo defecto de carácter a la vez. Estaba cada vez más claro: tenía tendencia a juzgar, y como pensé que podría vivir sin eso, decidí pedirle a mi Diosa que lo eliminara. Consciente de experiencias anteriores, me apresuré a agregar: "¿y esta vez puedes por favor enseñarme con alegría y humor, en lugar de darme palos?".

He escuchado a algunos miembros decir pesarosos que cada vez que piden a su Poder Superior que elimine algo, varios acontecimientos conspiran para fortalecerlos, indicando que al pedir la eliminación de un defecto deberemos enfrentarlo continuamente hasta poder liberarlo de nuestro dominio. Por cierto, en una semana recibí una gran lección en mis propios juicios, pero debo agregar con gratitud que también Ella escuchó mi plegaria adicional, pues esa lección llegó con buen humor.

Durante varias semanas me había comunicado telefónicamente con un miembro Al-Anón, a quien sólo conocía por la voz. Cuanto más hablaba con este hombre sensato, divertido y afectuoso, más deseaba conocerlo. Los dos éramos solteros y sería tonto no admitir que yo esperaba que de esta amistad surgida en Al-Anón floreciera algo más íntimo. Aparentemente él pensaba lo mismo, pues si bien nunca propusimos encontrarnos personalmente, un día apareció un extraño en mi clase. Cuando los estudiantes se marcharon y fui al encuentro de esa persona, me dio una manzana para la maestra y me informó su nombre. Al principio no reaccioné, sobresaltada e incrédula, tratando de ubicar a los hombres que conocía con ese nombre, pero finalmente reconocí a mi amigo telefónico.

Frente a mí se encontraba un hombre alto, muy bien parecido, con grandes ojos dulces. Mi inmediata respuesta fue una atracción sensual, claramente erótica. Hasta ahora la historia parece una perfecta fantasía. Había un solo inconveniente: era claramente diez o quince años menor que yo. Me moví torpe-

mente, intentando ocultar mis sentimientos, que seguramente se proyectaban en mi cara como luces de neón. Sentí alivio cuando él se marchó con rapidez, murmurando algo banal como encontrarnos en una reunión.

En cuanto desapareció me sentí desilusionada y supuse lo peor acerca de su reacción ante mi edad. Pese a ello, pasé el día brincando, muy entusiasmada, yendo de un lado a otro con renovada energía. Me dije que aunque no lo volviera a ver, valía la pena la sorpresa de sentirme viva otra vez. Entonces... me reuní con un colega que se maravilló por lo fresca que lucía ese día, y por lo feliz *y joven* que me veía. Y entonces la lección se volvió toma de conciencia. Ese hombre era uno de mis colegas, famoso por perseguir a *jóvenes* alumnas. Lo había juzgado como un pelmazo inmaduro en más de una oportunidad. Allí estaba yo, ante sus ojos llenos de admiración, sonrojada por los mismos sentimientos que él pudo haber sentido, muchas veces, por esas estudiantes. Mis mejillas se pusieron coloradas como la manzana que tenía en la mano, ¡tan acalorada me sentía!

Durante la práctica del Séptimo Paso seguramente obtuve cierta recuperación, pues luego de que mi colega se fue y el sonrojo disminuyó, pude reírme sinceramente de mí misma, sabiendo que turbación no es lo mismo que vergüenza, es simplemente reconocer mis muchas y humanas debilidades. Todavía lucho con mi tendencia a juzgar, pero me esfuerzo en no apresurarme a evaluar las relaciones sentimentales de los demás, en especial desde que ese joven buen mozo con grandes ojos siguió insistiendo, hasta que finalmente cedí y me casé con él.

Los Pasos son mis herramientas de jardinería

Sufrí mucho a causa de mis sentimientos reprimidos y padecí serios dolores de espalda durante ocho años, aunque pensaba que tenía todo lo que podía desear: un empleo, una

casa, seguridad y muchas otras *cosas*. Había logrado controlar todos los aspectos de mi vida, con excepción de mi aspecto humano. No podía imaginarme aceptando la vida tal cual es, ni apreciaba que, con solo pedirla, tenía a mi alcance la riqueza de la expresión humana. El control significaba que no podía confiar en la seguridad de mi futuro a menos que me encargara de todos los detalles. Tenía un miedo atroz, así que hacía todo lo posible para no repetir las experiencias de mi niñez en un hogar alcohólico. Es muy penoso dirigir, controlar y tener presente en tu mente todos los aspectos de la vida. Debía aprender a confiar en lo que el corazón me dicta al igual que la cabeza. Gracias a Al-Anón, emprendí un viaje que, como el de Dorothy en *El mago de Oz*, casi comenzó con un tornado. Al igual que ella, encontré amigos verdaderos en el programa. Juntos encontramos fortaleza, como el Espantapájaros, y valor, como el León cobarde. Incluso descubrimos nuestros corazones, como el Hombre de plomo. En nuestro pequeño grupo, pese a nuestras diferencias, encontramos nuestra común humanidad que, al igual que la del Mago, era más valiosa que cualquier magia. Pero también había magia, dado que cada uno consiguió lo que necesitaba a través de los otros y de su Poder Superior.

A diferencia de la historia de *El Mago de Oz* , este programa no es un sueño. Yo vivía en uno antes de Al-Anón, un sueño de negación en el cual mi ego -que decía ¡No tengas en cuenta a Dios!- ocultaba la realidad de la vida. La vida es demasiado grande para ser medida y comparada. No *puede* ser controlada. Al aceptar mi incapacidad y rendir mi ego obtuve verdadero poder para cultivar mi vida y convertirla en un frondoso jardín.

Dondequiera que miro encuentro analogías entre la naturaleza y los seres humanos. Se planta una semilla y algo crece: una flor o una maleza. Las raíces y los brotes aparecen ayudados por el sol, el agua y el abono. La flor germina, brota y florece, y a veces debe ser trasplantada. El viento provoca

transformaciones sorprendentes a la tierra, lo mismo que el espíritu hace por mí.

En el Cuarto Paso aprendí a examinar la semilla de donde comenzaron a surgir mis defensas de carácter, así como a aceptarme y amarme por desarrollar tácticas de supervivencia. A medida que la flor crece y produce más pimpollos, mi Poder Superior me da el valor para reconocer comportamientos que ya no funcionan. A veces debo podar, como en el caso de una planta rebelde que crece sin ramas, mirando al sol. Otras, examino hasta dónde llegan las raíces y arranco las malezas. Cuando en el Sexto Paso acepto quitarlas y pido al Jardinero Maestro que me ayude con el Séptimo Paso, veo que las defensas desaparecen y que la luz del sol se derrama sobre mí.

Puedo incluso ser trasplantado a otro sitio, donde continuaré mi crecimiento. Reconozco que en el nuevo terreno -aun con mucho sol y tierra rica y fertilizada- crecerán nuevas malezas y algunas plantas exigirán una poda constante. Los Pasos me dotan del control de las malezas y de manuales de jardinería. Así como las antiguas malezas se convierten en fertilizantes luego de un tiempo en la pila de desechos, nada de mi vida fue un desperdicio. Lo considero parte del plan concebido por mi Poder Superior.

El Cuarto Paso mostró mi lado oscuro, donde la luz y el sol no penetraban. Mi negación se extendía como las ramas de un roble, nublando mi pasado de crecimiento en un hogar alcohólico hasta hacerlo casi invisible. Pero, al igual que no ver el roble por la noche, no significa que no estuviera allí. Recordar con gratitud muestra a mi pasado como un magnífico jardín de posibilidades humanas en espera del jardinero con la carretilla adecuada, llena de herramientas: los Doce Pasos. El programa funciona; los milagros se producen, y yo soy uno de ellos.

DE LA SUPERVIVENCIA

A LA RECUPERACIÓN

Séptimo capítulo PASEMOS A LA ACCIÓN PARA NUESTRO PROPIO BENEFICIO

El perdón y la reparación por nuestros errores son tareas esenciales en el proceso de recuperación para comenzar a vivir el presente con intensidad. Sin embargo, no resulta fácil admitir un error y adoptar las medidas necesarias para corregir la situación. Crecer con el alcoholismo ocasiona mucha confusión y a veces obstaculiza nuestros mejores esfuerzos. Para aliviar el tremendo remordimiento y la culpa que acompañan al comportamiento alcohólico, los miembros de la familia descargan a veces sus sentimientos con quien está disponible y menos capacitado para defenderse. La culpa se entremezcla con la crítica y se arroja hacia afuera hasta que cae sobre cualquier víctima confiada e indefensa. Con frecuencia, el hijo es el chivo expiatorio.

Los que crecimos con el alcoholismo a menudo fuimos víctimas inocentes del mal comportamiento ajeno y de la proyección de su culpa. Para los adultos que aún se sienten víctimas inocentes, resulta tan perturbador como confuso encarar la propia culpabilidad en el daño causado a terceros. Como muchas veces se nos acusaba pese a ser inocentes, es difícil delimitar nuestra actual responsabilidad y diferenciarla de las exageradas que antes asumimos o nos impusieron. Los extremos entre la responsabilidad demasiado grande o demasiado pequeña representan una enorme carga que arrastramos sin pausa. Oscilamos violentamente entre esos extremos, con escasa

capacidad para distinguir la realidad de lo que se nos hizo CREER que era la realidad. Muchos superamos con valor los llamados "Pasos difíciles" (Cuarto y Quinto), para tropezar luego en el Octavo y darnos de bruces. No se puede predecir qué Paso será el "difícil" en nuestro proceso de progreso, pero descubrimos que los que parecen "difíciles", una vez aplicados suelen brindarnos mayor progreso y libertad.

El Octavo Paso nos pide que hagamos "una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado" y que estemos "dispuestos a reparar el mal que ocasionamos". Si padecemos de un exagerado sentimiento de responsabilidad, nuestra lista se hace interminable. Pensamos que hemos perjudicado a casi todo el mundo. Por cierto, en el Octavo Paso es importante evitar incluir a alguien en la lista sólo porque nos resulta embarazoso o especialmente doloroso, pero también debemos recordar el Primer Paso, en el cual admitimos nuestra incapacidad, para no suponer que tenemos facultades sobrenaturales para herir a otros, así como antes pensábamos que podíamos controlar y solucionar los problemas ajenos. Algunos tratamos con gente que insiste en que los perjudicamos cada vez que rehusamos rescatarlos o vivir de acuerdo con lo que a ellos les gustaría. Nuestra primera responsabilidad es decidirnos a poner límites y lograr nuestro bienestar, y es posible que esto no agrade a nuestros familiares. Liberarnos de responsabilidad por los sentimientos, reacciones y obligaciones de aquellos que amamos es tan esencial como admitir que, en efecto, hemos causado daño.

Los que tenemos tendencia a sentirnos víctimas podemos irritarnos, sentir -arrogancia- que nunca nos equivocamos o tener miedo de admitir nuestros errores ante los que nos han herido, debido a la posibilidad de que dicha admisión conduzca a nuevos abusos. "¡De ninguna manera! -decimos- pero teniendo en cuenta "progreso, no-perfección", tal vez podemos dividir nuestras listas en "sí," "quizás" y "¡de ninguna

manera!" y comenzar con la lista del "sí". A medida que podemos avanzar en el alivio de nuestra culpa y en mejorar la salud mental, vamos descubriendo cómo continuar el camino y obtenemos recompensas para que el viaje sea más atractivo. Caminemos juntos, pero no nos castiguemos con el látigo del perfeccionismo y la hipocresía, adquirido en nuestros hogares enfermos. Vinimos a esta hermandad para sanar, y no lo lograremos abriendo nuestras heridas y derramando sal en ellas. Sin embargo, a veces se requiere de un medicamento fuerte que no tiene sabor a trufas de chocolate.

Al analizar a quienes les hemos hecho daño podemos encontrar que la mayoría de nuestros comportamientos ofensivos fueron "pecados de omisión", causados por un miedo paralizante. Primero debemos perdonarnos a nosotros mismos por esos temores, que nos impidieron actuar en nuestro propio beneficio o tal vez proteger a nuestros hijos. Las víctimas generan víctimas. Por fortuna, la recuperación funciona de la misma manera: la recuperación promueve una mayor recuperación. A través del íntimo proceso que nos vincula estrechamente con los seres queridos y con los que más han influido en nuestra vida, la enfermedad familiar del alcoholismo puede dejar paso a la recuperación de la familia. Tal vez lleve un tiempo, pero con paciencia y esfuerzo se difundirá.

Una vez que tenemos la lista, encaramos el Noveno Paso: "Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero". Aquí se nos pide que usemos sentido común, valor y buena voluntad. Podemos haber desarrollado mucho valor, sobreviviendo en un hogar alcohólico, pero, no obstante, padecer la distorsión de nuestro buen juicio ¿Cómo saber si lastimaremos a otros? ¿Hemos recordado incluirnos a nosotros mismos entre los "otros"? ¿Cómo reconocemos la diferencia entre herirnos a nosotros mismos y la saludable inquietud que acompaña

cada admisión de los errores? La experiencia indica que, al llegar al Noveno Paso, hemos encontrado medios para evaluar nuestro pensamiento de manera realista. En lugar de lanzarnos a las reparaciones, nos tomamos un tiempo para considerar las consecuencias de nuestras acciones. Si no podemos prever la vastedad de las consecuencias, llamamos a nuestro padrino o a un amigo Al-Anón para discutir acerca de nuestras dudas y confusión. Nos preparamos y luego pedimos a nuestro Poder Superior que nos proporcione la oportunidad y la guía, orando para que el resultado resulte beneficioso para todos los involucrados, y recordando incluirnos a nosotros mismos en "todos".

Una vez que hemos reducido nuestra tarea a etapas que podemos encarar, nos disponemos valerosamente a limpiar nuestro pasado.

Realizamos una reparación a la vez y, sin darnos cuenta, el camino hacia el futuro se vuelve brillante y luminoso. Los antiguos y emponzoñados errores y remordimientos ya no nos hacen encerrarnos en nosotros mismos, deseando que la vida no fuera tan peligrosa. Por cierto, la vida tiene sus desafíos, pero se pueden encarar si vivimos el presente como adultos con plenas posibilidades, en lugar de como niños aterrados, en el pasado traumático.

Cuando resurge nuestra faceta temerosa -y lo hará ocasionalmente sabemos que podemos calmarnos, cuidarnos, aceptar nuestros sentimientos y seguir progresando, pues nos estamos convirtiendo en las personas maduras que no tuvimos en nuestro hogar infantil. Saber cómo querernos adecuadamente nos permite amar a nuestros seres queridos sin sentirnos dominantes ni abrumados.

Con la ayuda de los amigos, el padrino, la literatura Al-Anón y nuestro Poder Superior, aprendemos a distinguir lo real de lo imaginario; el daño, de los límites legítimos; la acción del agente humano falible que la realiza y, tal vez, finalmente podamos

pulir el pasado opaco y convertirlo en una valiosa antigüedad. Muchos sentimos que en Al-Anón encontramos la familia saludable que no tuvimos y, en los Pasos, las guías sensatas hacia la madurez de la que carecían las familias distorsionadas por la enfermedad del alcoholismo. Luego de concluir el Noveno Paso, la serenidad y la gratitud ya no parecen ideas tan alocadas.

REPARAR Y ENMENDAR EL PASADO

Un Poder Superior ayuda

Cada vez que llegaba al Octavo Paso, me estancaba. Al principio mi madrina me dijo que no estaba lista para abordarlo. El alivio de no tener que obligarme a hacerlo, como tantas veces había ocurrido en mi vida, liberó una corriente de afecto y agradecimiento. ¿Quiere decir que no *t e n g o* que realizar hazañas ni ser excelente para ser aceptada en Al-Anón? Me sentí feliz, sumergida en ese amor incondicional y maravilloso que tanto necesitaba.

Sin embargo, con el tiempo volví a chocar con el Octavo Paso. Me sentí estancada en el programa, con un desaliento que ya había experimentado en terapia, cuando llegué hasta donde pude, pero sin lograr ser feliz.

Si bien intentaba no hacerlo, me comparaba con otros fervorosos miembros Al-Anón que. habitualmente proclamaban sus triunfos durante las reuniones. ¡Se sentían tan bien! El * amor florecía en sus vidas. Sabían que sus padres habían hecho todo lo posible. ¡Cómo aborrecía esa frase! Parecía que solucionaba todo: los ataques verbales, la violencia y las amenazas contra mí y contra mi madre, el incesto, y, lo que es peor, su negación acerca de que algo había sucedido, su insistencia

en que todo era producto de mi imaginación. Podía decirme a mí misma que el alcoholismo era una enfermedad, podía entender racionalmente que mi padre tenía una laguna mental cuando me violó, su hija de cinco años de edad, pero ¿cómo podía disculpar a mi madre? Ella no era borracha o, por lo menos, no solía beber. Con franqueza, no sé dónde se encontraba en esos momentos.

Pese a que el Octavo Paso sólo sugiere que enumere a los que he perjudicado, me encontraba desesperadamente enredada en culpas, negación, acusaciones y contra-acusaciones, y, ahora puedo ver mi intenso resentimiento. Puedo horrorizarme ante la idea de tener que solucionar problemas ajenos, y considero increíblemente difícil perdonar a gente que proclama no haber hecho nada malo y, sin embargo, lo sigue haciendo. Cuando intento ordenar mis propios asuntos, como lo requieren el Octavo y el Noveno Paso, me siento paralizada al intentar diferenciar mi propia culpa de la que mis padres enfermos descargaron sobre mí, además de mi tendencia a absorber cualquier culpa como si fuera una esponja seca.

No quiero lastimarme aun más adoptando las insensatas expectativas de mi madre, siempre quejándose de cuánto la había perjudicado cada vez que yo intentaba fijar algún tipo de límite. Si le pedía que llamara por teléfono antes de presentarse en mi puerta, decía: "¡Nunca me han herido tanto!". Cuando insinué que no era un buen momento para recibirla, un sábado en que llegó sin avisar temprano en la mañana, expresó: "¿Qué estás haciendo tan vergonzoso como para no recibir a tu madre?" Cuando intenté ponerla en mi lista (sabiendo que ella pensaba que la había herido terriblemente), no logré determinar qué debía reparar con ella y qué conmigo misma, algo que, sin duda, la heriría aún más.

Un amigo sugirió que tratara de incluir sólo a la gente con la que me sentía incómoda, y así lo hice, pero, por cierto, mis padres encabezaban esa lista. Cuando pasaba más de dos horas

con ellos necesitaba dos días para recuperarme de la depresión que esto me ocasionaba. Sabía que había herido a mis hijos. Divorciada y medio loca, no era, realmente, una madre modelo; pero en esto también me resultó difícil delimitar mis responsabilidades. ¿Era perjudicial estar deprimida y no disponible emocionalmente, o era peor sentirme tan culpable por estar deprimida y por consiguiente centrada en mí misma, que les enseñé a mis hijos a manipularme con mi propio sentimiento de culpa? De alguna manera, me ayudó la sugerencia de Al-Anón acerca de que un cambio en mi conducta sería una reparación mejor que una disculpa.

A menudo me siento víctima; sin embargo, observar a mi madre y a mi primer esposo, que también jugaban el papel de víctimas, me demostró que la gente que se cree víctima hace en realidad mucho daño. Ambos actuaban de tal forma como mártires que no dejaban lugar para mi dolor o mis necesidades. Yo, la fuerte, la culpable, quedé sin consuelo, agotada, exhausta; pero ¿cómo podía concentrarme en mis propias necesidades sin volverme como ellos? Pensaba: "¡ Ah, ahí está el quid de la cuestión!".

Seguía estancada pues sentía que la mayoría de las personas de la lista me había herido mucho más de lo que yo los había herido a ellos (con excepción de los niños, por supuesto). Como todos suponían que yo era el único problema y dado que ninguno estaba en recuperación, no lograba descubrir cómo reparar sin exponerme a

nuevos ataques. Si bien aún no sé cómo hacerlo, en el proceso aprendí algo acerca de mí. Se me hace difícil perdonar y tiendo a abrigar resentimientos, aunque sé que estar resentida es perjudicial para mi salud. Ahora entiendo que guardo resentimientos debido al temor. Si no aprendo a protegerme de los que aún siguen haciéndome daño, será difícil para mí perdonarlos y admitir mi parte en los errores. Mi ira -en forma de resentimiento- me otorga cierta protección. No obstante, en Al-Anon he aprendido mejores métodos, tales

como desprenderme emocionalmente y expresar claramente mis sentimientos, sean escuchados o no. Creo que, con el tiempo, lograré un perdón estable.

Todavía continúo trabajando con el Octavo Paso. Mi progreso es lento, pero *e s* progreso. Tengo tres nuevos instrumentos que me ayudan: mi Poder Superior, practicar la moderación y concentrarme sólo en lo que me corresponde de cada situación. Estaba tan ocupada tratando de hacer y solucionar todo bien, que olvidé un principio básico de nuestro programa: si pedimos, nuestro Poder Superior hará por nosotros lo que no podemos hacer solos. Hoy puedo pedirle a mi Poder Superior que me ayude a diferenciar los errores de los abusos y que me guíe en lo que debo reparar. También pido eliminar mis viejos e inadecuados temores, manteniendo los que me ayudan a evaluar cuándo debo protegerme. En Al-Anon he aprendido a moderar mi extremada forma de pensar "o es blanco o negro", así que ya no debo estar totalmente temerosa o ser absolutamente osada. Sé que mi familia, origen de gran parte de mis temores y de mi necesidad de recuperación, representa el mayor desafío a la hora de efectuar las reparaciones. Puedo entender y perdonarme viendo lo difícil que me resulta el Octavo Paso, bajo condiciones extremas de amor y miedo. Recuerdo algo que escuché en una reunión. Incluso en la poco probable situación en la que una persona está equivocada en un noventa y cinco por ciento, y yo sólo en un cinco por ciento, aún soy responsable de mi cinco por ciento. Teniendo esto presente, y también que no soy responsable de la parte que le corresponde a los demás, avanzo lentamente hacia la recuperación, efectuando mi lista de reparaciones de acuerdo con el tiempo de Dios, no con el mío. Esta es una de las veces en que esta impaciente hija de un alcohólico, que generalmente se irrita porque Dios actúa con tanta lentitud, ha estado dispuesta a darle a Él el tiempo necesario.

A LA RECUPERACIÓN

Actué como una niña

Soy hija de tres alcohólicos: mi padre (quien murió de alcoholismo agudo), mi madre y mi padrastro. Antes de mi trigésimo cumpleaños ya había tomado conciencia de cuánta represión me originaba mi historia, pero no sabía qué hacer al respecto. Alguien me sugirió a Al-Anon, pero luego de asistir a una reunión me fui decepcionada. Quería hablar acerca de mi madre; me dijeron que hablara acerca de mí. ¡Qué idea ridicula! Eso sería bueno si no hubiera crecido con una madre o un padrastro alcohólicos, o si mi padre no se hubiera muerto de alcoholismo. Pasaron otros tres años antes de intentarlo nuevamente y quedarme.

"Eso sería bueno si..." resultaba ser la historia de mi vida. Todo cuanto había deseado se había visto obstaculizado por algo o por alguien. ¡Pobre de mí! No digo que el alcoholismo que reinó en mi infancia no tenga nada que ver con la completa inutilidad de mi vida. Aprendí muy bien cómo adoptar una actitud desfavorable. Siempre me sentí negativa y sin esperanzas. Nada funcionó bien en mi vida. En Al-Anon aprendí que cuando era niña había desarrollado esa filosofía por necesidad.

¿Cómo me afectó, exactamente, crecer en un hogar alcohólico? Para mí era un sistema de mentiras, distorsiones, verdades a medias y manipulaciones que comenzaron cuando, como familia, tratamos de comprender, controlar y justificar el comportamiento de familiares que se emborrachaban con frecuencia. Este sistema de engaños falseó mi juicio acerca de la realidad y me quitó la capacidad de vivir apaciblemente conmigo misma y con los demás.

Cuando éramos niños, hacíamos lo que podíamos para protegernos de la furia de un padre alcohólico. Tanto mi madre como mi padrastro por lo general estaban borrachos a la hora

de la cena. La borrachera de mi madre era evidente en primer lugar porque arrastraba las palabras, los ojos vidriosos y en movimientos lentos y pausados. Cuando conversaba repetía las cosas con retraso respecto de la conversación o lo hacía de manera inapropiada, como si no oyera bien. Mis hermanas y yo repetíamos con cuidado lo que ella no entendía, simulando que no había nada malo en esto, y evitábamos revelar cualquier acto o palabra que indicara que algo no funcionaba. Si de alguna manera descubríamos lo que ya sabíamos que intentaba ocultar con desesperación, se volvía irritable. "¿Por qué me miras de esa manera?" solía exclamar con aspereza.

"Nada, mamá. No te estoy miranDO"¡Sí, lo estás! Parece que ya no puedo hacer nada bien aquí". Y lo repetía una y otra vez, irritada y compadeciéndose de sí misma.

Entonces estallaba la furia de mi padrastro, que ya había tomado cuatro o cinco whiskies. Refunfuñaba, entre dientes, acerba de sus quejas habituales y de lo absurdo del mundo en general, mientras nosotros permanecíamos sentados en medio de un silencio glacial, mirando fijamente nuestro plato, sin permitirnos levantar la vista. En cuanto terminaba la cena huíamos de la mesa y simulábamos que nada había pasado.

Mis padres no se emborrachaban cuando había otras personas presentes. Ambos parecían seres bonachones y agradables, que pocas veces bebían en público. Antes de que la enfermedad progresara, eran padres cariñosos y bondadosos. Recuerdo que mi padrastro, en particular, fomentaba mi ima- ginación y era muy simpático con una niñita que había perdido a su padre pocos años antes. Mis amigos pensaban que mis padres eran "muy buenos" y no comprendían mis quejas, así que dejé de hablar.

De la forma que actuábamos ante toda la gente era impecable. Adentro, sin embargo, la vida se desgarraba en todas las costuras. Sarcásticas y celosas, mis hermanas y yo competíamos

para obtener la poca atención que mi madre brindaba en el escaso período entre el trabajo y su tercer whisky. Después del tercero, se emborrachaba tanto que sus caricias y sus arrullos nos asqueaban.

Debido a que ambos padres bebían, prácticamente me crió mi hermana mayor. Preparaba mi cena, me llevaba a actividades después de clase y me secaba las lágrimas. Sin embargo, a veces era ella la que me hacía llorar. Era sólo siete años mayor, con sus propias rabias y frustraciones, y no era una gran madre. Vivíamos en una granja, y un día insistió en que jugáramos a los "vaqueros"; ella sería el "vaquero" y yo la vaca. Montada en su caballo, trataba de atraparme con una cuerda, persiguiéndome por el campo hasta que el juego terminó cuando el caballo me atropello.

Aprendí a ver el mundo como un lugar negativo, que inspiraba desconfianza. Como le tenía miedo a mis padres, nunca les dije que mis hermanas me pegaban. Como no podía predecir las reacciones de los demás y a veces los miembros de mi familia se tornaban muy hostiles- aprendí que formular preguntas era peligroso. Dejé de hacerlo.

Cuando me fui de la casa de mis padres comencé una prolongada serie de entusiasmos pasajeros, mudándome de un lugar a otro y de un empleo a otro. Como me adaptaba con facilidad y siempre buscaba aprobación, me convertí en una excelente empleada. Me resultó fácil ser una buena empleada debido a mi perfeccionismo, pero a la vez me creaba problemas porque no podía admitir que cometía errores. Toda mi autoestima se basaba en sobresalir más que los demás y cualquier error amenazaba revelar mi imperfección. Antes que sufrir tal humillación, renunciaba y seguía mi camino, echándole la culpa a las circunstancias o al resto de la gente.

A medida que se sucedían los episodios, se agregaba peso al lado equivocado de la balanza. El sentido común me decía que era imposible que toda situación fuera irredimible.

DE LA SUPERVIVENCIA

Siempre supe que mi niñez no había sido buena, así que cambié ser víctima del mundo por ser víctima de mi crianza. ¡Todo era por su culpa!

Hablando con mis amigos acerca de mi terrible niñez descubrí que todos tenían algo malo en la suya. ¡En realidad, la mayoría tenía padres que bebían! Algunos de mis amigos con mayor madurez habían obtenido ayuda, uno en Al-Anón y el otro en A A. Me sonreí interiormente ante su debilidad y me felicité por mi propia superioridad. No tenía que caer tan bajo. Decidí que podía conseguir ayuda en alguno de los libros publicados sobre el tema de niños que crecen en hogares alcohólicos. Compré varios, pero nunca logré terminarlos. Podía leer la parte que identificaba el problema, pero cuando se concentraba en soluciones, dejaba de leer.

Aunque había dejado de ir y venir de allá para acá, el ciclo no se había detenido. Tuve dos puestos de voluntaria y un empleo muy exigente con un jefe que bebía demasiado. Luego de un día particularmente tenso, apenas logré evitar un accidente automovilístico de regreso a casa. Mi corazón latía con tanta fuerza que pensé que sufría un ataque cardíaco, de modo que llamé al teléfono de emergencias médicas. La enfermera escuchó y me respondió: "Parece que usted está sufriendo un ataque de ansiedad". Colgué el teléfono y estallé en llanto. Había llegado al límite de mi capacidad de aguante y sabía que necesitaba ayuda, pero aún no estaba dispuesta a admitir que necesitaba a Al-Anon. Sería mi último recurso. En su lugar probé la terapia, ¡y encontré un terapeuta que me seguía insistiendo que fuera a Al-Anon! No obstante, seguí inventando excusas hasta que me quedé sin dinero para la terapia. Vencida y en bancarrota, atravesé las puertas de Al-Anon para asistir a mi primera reunión.

Era una reunión con el enfoque puesto en los hijos adultos y uno tras otro se refirió en voz alta a los pensamientos que yo nunca me había atrevido a expresar, ni siquiera al terapeuta.

A LA RECUPERACIÓN

La gente hablaba de la vergüenza que sentía por haber crecido con el alcoholismo, de descubrir sus sentimientos, de aceptar la ira y de encontrar medios para perdonar a los alcohólicos, quienes, después de todo, eran persona enfermas y también sufríuan. ¡ y esas personas eran felices! Deseé lo que ellos tenían, así que me metí de lleno en el porgrama. Conseguí madrina y compré literatura que leí con mucha atención. Hablé en reuniones y me ofrecí como voluntaria para el servicio.. Poco a poco comencé a descubrir parte de esa alegría que tanto me había asombrado en mis primeras reuniones.

Mi grupo enfatizaba los instrumentos de la recuperació y examinaba un tema específico cada semana. Me alentaban a aplicar los Pasos. No fue fácil, pero el trabajo de lso Pasos generó la paz que por fin ha ido cubriendo mi niñez.

Hace poco logré inmensos dones al aplicar el Octavo y el Noveno Paso. El año pasado tuve una larga conversación con mi madre que eliminó casi todos mis resentimientos hacia ella e iluminó los rincones oscuros de mi niñez. Discutimos acerca de todas las cuestiones que nunca me había atrevido a plantear. No sólo aprendí más sobre mies experiencias sino que, por primera vez, me di cuenta de la desolación de mi madre debido a la muerte de mi padre por alcoholismo. Hasta ese momento había pensado que yo era la única victima del alcoholismo en mi familia. Mi reparación con ella realmente comenzó ese día y ha continuado a través de una nueva actitud para con ella y la enfermedad.

La primavera pasada escribí una lista del Octavo Paso que reveló que cebía una especial reparación a mi hermana mayor. ¡Qué cambio de actitud provocó esa experiencia! Abrigaba un enorme resentiemiento contra ella porque cada vez que la visitaba creía percibir un comportamiento controlador. Aplicar el Octavo Paso reveló que yo tenía expectativeas no reconocidad acerca de que ella siempre se ocuparía de mí, y yo cargaba con esa expectariva cada vez que la visitaba ¡ Que situación!

Entraba en su casa con una actitud de niña y luego me resentía cuando me trataba como tal. Así que, con una actitud infantil, la arranqué de mi vida. Desde hace dos años no he sabido de ella. Hoy está al principio de mi lista de reparaciones y le ruego a mi Poder Superior que me conceda la voluntad de hacerlo.

Hoy me concentro más en las soluciones que en los problemas. Continúo haciendo servicio en Al-Anón. Tengo una madrina que es una bendición del cielo y más aún lo son aquellos de quienes soy madrina. He escuchado que la serenidad no representa una vida sin problemas sino la capacidad de vivir pese a los problemas. Hoy cuento con instrumentos para vivir y, en general, mi actitud es positiva. Cuando recaigo en la negatividad y la desesperanza, me apresuro a asistir a una reunión, donde escucho con atención las palabras de miembros Al-Anon sanos y pronto puedo compartir con ellos la sana-ción.

Reduje el fuego

Como ocurre a menudo, una breve conversación con mi esposa me ha dado un nuevo punto de vista acerca de mi experiencia de haber crecido en un hogar afectado por el alcoholismo. Ella observó que cuando cocino -lo que es inusual-tengo tendencia a aumentar al máximo la llama de la cocina a gas. Sugirió que quemaría la comida con menos frecuencia si disminuía el fuego, y me preguntó por qué tenía esa porfiada tendencia a cocinar con la llama tan alta.

Le contesté un poco a la defensiva que mi madre siempre cocinaba con una llama muy alta y que para ella estaba bien. Mientras hablaba la imagen de mi madre me vino a la mente y me di cuenta de que la atmósfera exigente y frenética de cocinar con fuego fuerte representaba bastante bien el cabal reflejo

de mi niñez. Nunca se me ocurrió, al crecer, que podría beneficiarme con una disminución del fuego tanto literal como metafóricamente.

Gran parte de mi experiencia en Al-Anón involucra el lento descubrimiento de prácticas y actitudes que me alientan a hacer algo similar a bajar la llama cuando cocino. Este concepto fue particularmente útil al aplicar el Noveno Paso. Con respecto al trato con mi familia, las reparaciones efectuadas equivalían a reducir el fuego de esas relaciones. He tenido éxito forzando menos y aceptando más. A menudo, hacer una reparación sólo significó disminuir mis expectativas.

Disminuir mis expectativas me llevaron a una más equilibrada aceptación de mis familiares. Comencé admitiendo con cierta tristeza que todos estábamos afectados por la convivencia con el alcoholismo y que no necesariamente tenemos un alto grado de equilibrio emocional conjunta o separadamente. Dado mi conocimiento acerca de los efectos de la enfermedad me sorprendo menos de los comportamientos extraños o difíciles. Hoy reconozco cuánto de verdad hay en una reciente observación de mi esposa: "Hay mucha tensión en tu familia". Una vez más, lo expresó en pocas palabras. ¡Vivir con el alcoholismo dificultó —por decirlo suavemente— la relajación en mi familia!

Al disminuir mis propias normas y expectativas, no sólo he descubierto que puedo sentirme más cómodo esperando lo inesperado sino que también he aumentado mi aceptación para apreciar el ocasional nivel de comunicación y goce con mis familiares. Como gasto menos energía esperando y deseando un sólido apoyo y afecto que no son realistas, puedo disfrutar más los momentos placenteros por breves que sean.

Otra ventaja deriva de haber bajado la llama de expectativas de mí mismo. Ya no anuncio mis visitas como "el señor Héroe en Recuperación que lleva a cabo un encuentro familiar perfecto". Intento recordar que es posible que haya recaídas en medio de situaciones resbaladizas y que estar cerca de la

familia -que aún sufre los efectos del alcoholismo- es para mí una de estas situaciones. Hago lo mejor que puedo; y si pierdo el equilibrio, intento recuperarlo. Cuando una llama es demasiado fuerte, trato de disminuirla, pero si de vez en cuando la cena se arruina, acepto el problema como parte de mi aprendizaje y como una oportunidad de crecimiento en lugar de como una prueba palpable de incompetencia. Yo también he sido afectado profundamente por el alcoholismo familiar, y ni siquiera la ayuda de Al- Anón, los Doce Pasos, mi padrino, y mi Poder Superior me pueden garantizar que pueda evitar el peligro latente de estar con mi familia.

Sin embargo, ahora puedo tratar a mi familia con cortesía y respeto y pasar menos tiempo ocupándome de sus asuntos. Así reparo situaciones, tratando a los demás con el mismo afecto que deseo recibir. Como ser humano gano algo y pierdo algo, pero cuando bajo un poco la llama es posible que prepare una comida sin ahumar toda la casa.

La reparación me liberó de la esclavitud

¡Vine a Al-Anon por sugerencia de alguien que ni siquiera me gustaba! Ella me dijo: "Conozco una persona que era borracho perdido y cambió. Quizás él pueda contarte cómo hacer que tu marido abandone la bebida". Era todo lo que necesitaba escuchar. Lo llamé y me habló durante unos minutos acerca de Alcohólicos Anónimos y luego me orientó hacia Al-Anon. Esto ocurrió luego de que durante 34 años tratara de impedir que los alcohólicos que me rodeaban bebieran e intentara gobernar la vida de los demás. Papá fue el alcohólico con el que comencé. Sabía lo que le pasaba a mi papá, pero no lo que le sucedía a mi mamá. Ella me enseñó muchas cosas, pero no pude aprender lo más importante: que los intentos de impedir que un alcohólico bebiera no tuvieron éxito en

su caso ni en el mío. Ambas éramos incapaces y no queríamos admitirlo.

Conocí un joven en la universidad, mi primer encuentro con un alcohólico que no pertenecía a mi familia. (¡Tenía montones de familiares alcohólicos!) Enloquecí por él en el verdadero sentido de la palabra. Me descomponía cuando se acercaba o lo veía llegar imprevistamente. ¡Estaba tan loca que eso me pareció un buen motivo para casarme con él! Durante nuestro matrimonio de once años tuvimos tres hijos e innumerables peleas. A menudo estaba ausente, bebiendo. Terriblemente asustada y fuera de control, imaginaba que todas las mujeres del vecindario estaban tras de él. Al llegar a casa lo acosaba con mis celos hasta que se iba nuevamente. Comencé entonces a "desquitarme" haciendo lo que yo pensaba que él hacía. Mi vida secreta empezó con la bebida, citas con hombres casados y drogas. ¡Ya vería de lo que era capaz!

Lo que enrealidad hice fue descuidar a nuestros tres hijos, que se interponían cada vez que necesitaba vengarme. Perdía mucho tiempo averiguando lo que él hacía para luego hacer algo peor. Un sábado por la noche choqué el auto. Volvió a casa borrcho dicidido a matarme por lo que había hecho. Estaba tan loca que le dije que si quería disparar el arma, yo sería un blanco voluntario. ¡Apretó el gatillo! Como nada pasó, me tiró el arma y salió furioso ppara irse en el auto chocado. Me escondí y luego corrí a casa de mamá, peró volví al dia siguiente,. Intentó matarme varias veces. Finalmente logré abandonarlo físicamente aunque siguió controlándome mentalmente durante años y años hasta que apliqué el Noveno Paso de Al-Anón.

Me casé con el segundo hombre alcohólico para mantenerme alejada de mi primer espos. ¡Pagué un precio muy alto por esa protección! Bebíamos e íbamos a fiestas, y él apreciba en mí todo lo que mi exmarido despreciaba. Le gustaba mi actitud en las fiestas, mi maquillaje y mi modo de vida. Mientras

fuimos novios mantuve un buen empleo, de modo que podíamos ir de fiesta, llevarlo a casa, acostarnos y al día siguiente ir a trabajar. Después de casarnos necesité seguir trabajando pero no siempre podía regresar con él a casa después de las fiestas, porque generalmente no quería irse, así que yo no podía descansar. Agotada, decidí que nosotros debíamos terminar con la bebida y las fiestas y calmarnos. ¡Estaba muy equivocada! Sólo la mitad de "nosotros" dejó la bebida y la lucha continuó. En mis intentos de seguir con el control llegué a entregar a mis hijos a su padre, una decisión incorrecta seguida de visitas a los tribunales y, básicamente, la pérdida de mis dos hijos mayores. Tengo muchas reparaciones para con mis hijos debido a mis desatinos. Ahora son adultos y también hijos de alcohólicos, como yo, que seguramente sufrirán tanto dolor como yo.

Cuando yo trataba de que mi segundo marido hiciera algo que él no quería hacer, se ponía violento. Como yo había logrado la sobriedad, me perturbaba su comportamiento. A menudo lo abandonaba, con la consecuencia de dormir en el auto, ya fuera en la montaña, en el estacionamiento de un hospital o en cualquier otro lugar. Hasta que encontré a Al-Anón nada cambió, sólo el nombre de quien era mi marido.

En Al-Anón las cosas comenzaron a cambiar, aunque me resultó muy difícil hacer lo apropiado. Aprendí a dejar que se las arreglara solo y a aceptar los resultados de mis propias acciones. Siempre me había telefoneado, cuando cerraban los bares, para que lo fuera a buscar. Me levantaba, conducía hasta donde se hallaba y lo seguía camino a casa, pues él no quería dejar su auto estacionado. No quería hacerlo, pero tampoco deseaba pagar el precio de no hacerlo. Oí mucho en Al-Anón acerca de Dios según mi propio entendimiento de El, de aceptar las cosas que no puedo cambiar, de entregar, de estar dispuesta y de preguntarme: "¿Qué es lo peor que puede pasar?". Con mi imaginación, la respuesta a esto último era

bastante espantosa. Decidí probar lo que había aprendido sobre rescates nocturnos. La próxima vez que me llamó, le dije "¡No!" y oí todas las amenazas de lo que haría. No fui a buscarlo sino que volví al dormitorio, me arrodillé y le pedí a este Dios, de quien no entendía mucho, que me ayudara a aceptar las consecuencias de lo que había hecho. Me dormí; mi marido volvió a casa y no hubo ningún precio que pagar. Nunca me volvió a llamar.¡Funciona! pensé.

Luego de tres años de Al-Anón, llegué a la conclusión de que no tenía que vivir de la forma en que lo hacía, y decidí dejarlo. Le dije que si quería ayuda con su alcoholismo, lo ayudaría, pero ya no viviría con él. Pidió ayuda y fue a Alcohólicos Anónimos. Volvimos a vivir juntos pero la sobriedad no solucionó todo de la manera en que yo pensaba. Me dejó por mi mejor amiga Al-Anón. Esa conmoción sacudió con fuerza mi programa, pero logré quedarme en Al-Anon con la ayuda de otros y de mi Poder Superior.

Aun después de muchos años, no estaba libre del todo de mi primer marido, que era el padre de mis hijos. Todavía bebe y no tiene planes de dejar la bebida. Año tras año continua controlándome y manipulándome mentalmente, a veces a través de los niños. El Noveno Paso por fin me liberó de esa esclavitud. Hoy puedo amarlo porque es el padre de mis hijos y un hijo de Dios como el resto de nosotros. El desprendimiento se produjo cuando lo perdoné y reparé el mal que le había causado. Él no tuvo que cambiar para que mi libertad se manifestara. Este es un don invaluable de Al-Anon que conquisté con mucho esfuerzo. Al-Anon me ha brindado una nueva vida, y la libertad para vivirla plenamente en el presente. Al-Anon me ha enseñado que la verdad me liberará pero observo que siempre me enfurece primero.

DE LA SUPERVIVENCIA

Octavo capítulo. VIVR UNA VIDA SANA

Una vez cicatrizadas las heridas más importantes sufridas por haber crecido con la enfermedad del alcoholismo, estamos en el umbral de una nueva vida gloriosa. Podemos erguirnos, relativamente libres de dolor por primera vez en la vida. La vergüenza se ha encarado y eliminado, y hemos aprendido a relacionarnos con el prójimo con honestidad y confianza. Al aceptar la parte que nos corresponde en forjar actitudes sanas y bondadosas a partir de los fuegos de la enfermedad, reconocemos la necesidad de supervisar dichas actitudes y comenzamos a percibir cuándo asumimos responsabilidades que les corresponden a otros. ¿No sería maravilloso si esta situación de serenidad permaneciera constante a lo largo de nuestras vidas? No es así.

Dos cosas impidieron que viviéramos con felicidad e inocencia: el regreso sigiloso de nuestras viejas pautas y el hecho de ser seres humanos que vivimos **en** un mundo en el que todos los seres vivos nacen, crecen, envejecen y mueren. El cambio está a la orden del día. Incluso si lográramos atrapar todo resto furtivo de la enfermedad familiar del alcoholismo cada vez que intenta volver arteramente a nuestros pensamientos, aún estaríamos encarando la realidad fastidiosa de que los seres humanos **no** son perfectos y que la vida está llena de desafíos. "Bueno -decimos, con los dientes algo apretados- si **no** hubiera desafíos, sería aburrido, y nos disgusta **el** aburrimiento mucho

más que los desafíos". Tal vez por eso la vida tiene momentos, pero sólo momentos, de perfección absoluta y feliz, y el resto del tiempo debemos encarar el cambio. Los últimos tres Pasos nos proporcionan una hoja de ruta crítica y muy necesaria para apuntalar los triunfos y los éxitos modestos logrados al aplicar los primeros nueve Pasos.

Algunos reconocemos que los Doce Pasos son un excelente sendero hacia la espiritualidad que nunca hubiéramos encontrado de no haber tenido que encarar una familia desgarrada por el alcoholismo. Algunos de nosotros nos sentimos agradecidos en esta etapa de nuestro compromiso con Al-Anón, pues nos damos cuenta de que los dones recibidos a lo largo del camino eran mejores que los que hubiéramos encontrado por nuestra cuenta en una familia más saludable que la nuestra. Algunos todavía refunfuñamos por tener que aplicar los Pasos para permanecer cuerdos, aunque reconocemos

-tal vez probando no hacerlo por un tiempo- que es parte esencial del mantenimiento de nuestra salud espiritual, así como la buena comida y el ejercicio regular son necesarios para la salud física. Rezongando o agradecidos, llegamos al Décimo Paso, "Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas, al momento de reconocerlas", listos para aprender cómo gozar más de la vida día tras día y a encarar sus desafíos con humor, con el apoyo afectuoso de gente como nosotros y la orientación de nuestro Poder Superior.

Hemos tenido suficiente experiencia para entender que las confusiones pueden erradicarse con mucha más facilidad si se aclaran rápidamente. Luego de tambalearnos durante mucho tiempo con enormes resentimientos sobre nuestras espaldas, aplastados y deprimidos por una ira amarga y abrumados con la suficiente culpa como para hundir un transatlántico, sabemos mejor -cuando podemos recordarlo- cómo evitar que se acumulen otra vez nuestros errores y resentimientos. Los miembros se dan cuenta de que pasar unos minutos todas las noches evaluando el día y enmendando o pensando enmendar cualquier

comportamiento del que se enorgullecen, ayuda a mantener la serenidad. En el Décimo Paso aprendemos que vivir un día a la vez significa algo más que no preocuparse u obsesionarse por el mañana; también significa desembarazarnos de los pesares del ayer para poder sobrellevar sólo el peso de hoy. La libertad que disfrutamos mediante la disciplina espiritual continua del Décimo Paso puede transformar la vida que, en lugar de una penosa caminata, se convierte en una danza grácil y alegre.

Conservar una vida espiritual exige disciplina, diligencia y constancia. Esperamos integrar a Dios, *según nuestro entendimiento de El*, en todos los aspectos de la vida, no sólo porque necesitamos un apoyo continuo para mantener nuestra salud, sino también porque hemos llegado a creer que un Poder superior a nosotros se ocupa de nuestros intereses y puede relacionarnos con la comprensión y los conocimientos que trascienden nuestra limitada inteligencia humana. No quiere decir que dejemos de usar nuestra inteligencia, pero descubrimos que es mucho más eficaz lograr paz cuando la situación está en manos de algo superior a nosotros, o de una conciencia superior, que algunos llamamos Dios. Reconocemos dónde nos ha llevado el ego y la soledad de tratar de vivir una vida basándonos únicamente sobre nuestra obstinación, nuestra inteligencia y nuestra determinación. Hay un mejor camino, el que nos conduce a nuestro Poder Superior.

Pero, ¿cómo sabemos cuándo es el ego y cuándo es nuestro Poder Superior el que nos dirige, antes de volver a meternos en dificultades? Un miembro Al-Anon comentó una vez: "Cuando comprendí lo terrible que había sido mi niñez y todas las enseñanzas perjudiciales, confusas e incorrectas que mis padres me habían inculcado, decidí que ellos no sabían absolutamente nada y que yo debía comenzar desde el principio. Me sentí como un niño pequeño; era aterrador. Luego reconocí que tengo la tendencia a irme a los extremos, incluyendo mi

forma de pensar. Por ejemplo, mi madre no cesaba de usar aforismos. Decía cosas como: 'Lo pasado, pisado', y 'Mejor prevenir que tener que lamentar'. Cuando yo lloraba o había hecho algo malo, formulaba prestamente un aforismo y yo no podía aguantarlos. Como el alcoholismo distorsionó mucho el modelo de mis padres, lo rechacé todo, incluso lo que contenía una cuota de sabiduría. Supongo que pequé por exceso de celo. Al rescatar aspectos positivos de mi niñez, recuerdo que mamá decía que si no escuchaba las experiencias de los demás tendría que aprender 'a los golpes'. Es muy confuso saber qué tomar y qué dejar, pero escuchar las experiencias de otros compañeros en Al-Anon y a mi Poder Superior me han evitado muchas lecciones en la 'escuela de los golpes'".

La vida es un aula rigurosa. Podemos aprender a través de nuestra propia experiencia, de las experiencias ajenas, o podemos rehusar aprender y aferramos de manera obcecada a lo que creemos es la verdad. Ya tratamos de vivir nuestras vidas basándonos en nuestras experiencias limitadas y hemos descubierto que nos faltan algunas lecciones. Pero, ¿quién se las sabe todas? ¿Y cómo sabemos qué voz seguir? La maestría espiritual no es diferente de otros tipos de aprendizaje. El discernimiento exige pericia y la pericia exige práctica. Aprender a oír y seguir la orientación sutil de un Poder superior a nosotros requiere muchísima práctica. A nosotros nos toca proporcionar la buena voluntad y dedicarle tiempo. Este es el propósito del Undécimo Paso: "Mediante la oración y la meditación , tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla." Si no nos interesa seguir la voluntad de Dios, tenemos la libertad de rehusarla, y podemos encontrarnos nuevamente en la no tan sutil "escuela de los golpes". Como señaló un miembro: "Dios me susurra con dulzura en todo momento. Cuando no lo escucho, me dirijo hacia los problem

o el dolor. Entonces escucho, porque el dolor habla en voz muy alta". Una paz interior, tranquila y sólida, es una buena indicación de que estamos bien encaminados.

Se ha descrito la oración como hablar con Dios y la meditación como escuchar a Dios. Es probable que haya tantas maneras de orar y meditar como interpretaciones del Poder Superior, y cada uno debe encontrar lo que mejor funciona. Como una escuela, Al-Anon nos pone en contacto con gente que ha buscado mejorar su contacto consciente con Dios, y podemos practicar algunos de los métodos que han utilizado, hasta encontrar el que mejor se adapta a nuestra relación personal con un Poder superior a nosotros. Es útil contar con una variedad de técnicas para orar en el caso en que nuestro método preferido no funcione en todas las situaciones. Una plegaria tan simple como "¡Ayúdame!" puede utilizarse a lo largo del día en cualquier situación que requiera ayuda de un Poder Superior. Si practicamos una religión específica podemos usar los métodos que ésta sugiera. Podemos tomar las plegarias de la literatura Al-Anon, o repetir la popular Oración de la Serenidad:

Dios, concédeme la
serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para
cambiar aquéllas que
puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.

Lo importante no es *cómo* oramos sino *que* oremos, por lo que consideramos útil practicar el Undécimo Paso con regula- ridad, recordando decir "¡Gracias!" por los beneficios recibidos así como"¡Ayúdame !" ante los desafíos.

Puede describirse la meditación como una tranquilidad concentrada. Tomarse un tiempo en un frenético programa de actividades para relajarse, respirar, concentrarse y escuchar puede

otorgar serenidad y paz para adoptar cualquier decisión. La meditación no es necesariamente mística o complicada, sino

que nos permite aquietar las voces en nuestro cerebro (algunos nos referimos a ellas como el comité) el tiempo suficiente como para que un Poder Superior nos susurre con delicadeza en nuestra mente. Hay muchas técnicas que pueden serenarnos. Podemos concentrarnos en una respiración relajada, prolongada y sencilla. Podemos reflexionar con profundidad en un lema o un pensamiento tomado de nuestra literatura. Podemos trabajar en la relajación de todos los grupos musculares, sentarnos en silencio contemplando la naturaleza o repetir una sola palabra o sonido muchas veces. El significado de escuchar a Dios en silencio podría asemejarse a la diferencia que existe entre el impacto de una piedra arrojada a un estanque de agua cristalina y calma o a un río turbulento. La piedra deja ondas en ambos casos, pero sólo pueden distinguirse en la superficie tranquila del estanque. Así reconocemos la guía sólo cuando aquietamos lo suficiente nuestros estanques mentales para permitir que el impacto de Dios se nos revele y, para la mayoría de nosotros, esto lleva tiempo y práctica constantes.

Necesitamos aprender que la oración no consiste en sermonear a Dios acerca de qué esperábamos o necesitábamos, sino sentir humildad y orar para recibir el conocimiento de la voluntad de Dios y comprender que no siempre sabemos qué es lo mejor. Pedimos y confiamos en que lo que vamos a recibir nos beneficiará al máximo. Reconocer cuál es la voluntad de Dios con respecto a nosotros, en lugar de usar nuestra propia voluntad, requiere humildad y confianza. Si fallamos en esto -como ocurre a menudo- podemos volver al Primer Paso y comenzar de nuevo. Cada vez que volvemos a los Pasos, los hacemos de una forma más rápida, más fácil y más profunda. Aprendemos practicando, cometiendo errores, ajustando y aprendiendo. Al familiarizarnos con el Undécimo Paso reconocemos una y otra vez las enormes ventajas que obtenemos cuando caminamos por un sendero espiritual en la tierra, y el aprendizaje se convierte en una alegría en sí mismo.

A LA RECUPERACIÓN

MANTENER UNA VIDA SANA

Una artista aprende el arte de vivir

Soy artista. Mi padre es alcohólico pero ni él ni mi madre lo han reconocido nunca. Durante mi niñez pasamos de un elegante estilo de vida de alta burguesía en una gran ciudad del medio oeste, a una existencia más modesta en un pueblo pequeño. Es probable que haya sido resultado del alcoholismo de papá. Nuestros vecinos pensaban que papá estaba loco, pero creo que nunca sospecharon acerca de su alcoholismo. Nuestro cuarto de huéspedes estaba tan atiborrado de cajas vacías de whisky que casi no se podía caminar. Las cajas nunca se sacaban a la calle con la basura, porque la gente podría verlas. Cuando comencé mis estudios de postgrado, mis libros fueron enviados en cajas de whisky.

Como creíamos que todo y todos estaban en contra nuestra, vivíamos en un total aislamiento. Me convertí en una niña que solo conocía los extremos. Todo era amor u odio. No había término medio. Años después, cuando llegué a Al-Anón, un hombre expresó algo asombroso. Me dijo que de toda la gente que yo conocía, el dos por ciento me querría, independientemente de lo que hiciera; el dos por ciento no me querría, independientemente de lo que hiciera, y el resto permanecería indiferente. Esto aclaró un tanto mis ideas al introducir el concepto de equilibrio e indiferencia en la frenética oscilación de mis odios y amores.

Crecí emocional y espiritualmente desequilibrada. Hasta los veintidós años tuve ataques de llanto a diario. Temblaba casi todo el tiempo. Mis padres, que se consideraban casi perfectos, pensaban que yo, con mis dificultades emocionales, era su único problema. ¿Acaso cualquier padre no se sentiría preocupado si su hija no estuviera bien?

DE LA SUPERVIVENCIA

Si bien crecí en medio del alcoholismo, asumo la responsabilidad por la persona enferma en que me convertí. Mucha gente que he conocido proviene de ambientes similares y no demostraba sus defectos de carácter hasta el punto en que yo lo hacía. En la escuela secundaria y la universidad empecé a hacer cosas extrañas, como tocar la nariz de mamá y decir: "Eres mala". A veces la hacía llorar, como pueden imaginar, ¡y eso me complacía!

En la universidad me gradué en arte, así que mi comportamiento inusitado era en cierta forma aceptado, y yo pensaba que era la prueba de ser una verdadera artista. En realidad, creo que estaba bastante desequilibrada y el arte me brindaba una diaria liberación emocional que me mantenía fuera de un asilo. A menudo comenzaba el día pintando y concentrándome en todas las cosas malas que veía a mi alrededor. Como sobresalía en el manejo de los colores, diseño y dibujo, como en la investigación, me fue bien en la universidad. A los diecinueve años me dieron mi propio taller y pronto comencé estudios de postgrado siendo asistente en enseñanza. Con total falta de gratitud, me concentré en lo mal que me había tratado la universidad, creyendo que debía haber sido admitida en un instituto de arte más famoso. Aun sin el alcohol tenía un ego alcohólico principesco. Llegué a la universidad con la intención de reformar la facultad de artes.

Mis amigos eran gente como yo, que no quería asumir ninguna responsabilidad por su propia vida. Con el tiempo, aparecieron las consecuencias de tal irresponsabilidad. Ante mi asombro, uno de mis amigos empezó a vivir en la calle y otros estaban al borde de la indigencia. Inmersa en un estilo de vida que no funcionaba, tuve la suerte de conocer una nueva amiga con las mismas dificultades emocionales que yo, pero que sin embargo tenía una solución: un sólido programa de Alcohólicos Anónimos. Yo no bebía, pero ella sugirió que los Doce Pasos podrían ser una respuesta a mis dificultades emocionales

si bien no reconocimos, en ese momento, el alcoholismo de mi familia. Agradezco que A A y Al-Anón no exijan pruebas de pertenencia. Simplemente nos dan la bienvenida y nos permiten ver si funciona. En realidad, no reconocer al principio el alcoholismo de mi padre fue algo casual, pues me concentré en mí misma.

Lo que me atrajo fue el principio de gratitud. Mi amiga me recomendó que pusiera en práctica este principio en momentos de crisis -que ocurrían a. diario-, de modo que adquirí mucha práctica. Cada vez que pensaba que no me valoraban lo suficiente o que me trataban mal, debía recordar algo por lo que podía estar agradecida. Me compadecía tanto de mí misma que se me consumía la vida y era muy infeliz. Desde que aprendí a aplicar la gratitud, la autocompasión no ha vuelto a ser un problema serio. Es un gran alivio ver que, si bien las frustraciones y los desafíos siguen existiendo, la infelicidad es optativa, ya que es el resultado de mis actitudes y no de circunstancias externas.

Luego de utilizar pedacitos de los Doce Pasos durante ocho meses, decidí que ya era hora de tomar la dosis completa. Durante el receso de primavera comencé a aplicar los Pasos seriamente. Mi amiga sugirió que reemplazara la palabra "alcoholismo" por "problemas emocionales" o "emotivos". Funcionó. Donde decía "alcohólico", yo leía/'enfermo emocional". Puede que mi familia me haya transmitido la enfermedad familiar de alcoholismo, pero eran mis propias acciones y reacciones las que me habían hecho perder mi equilibrio emocional. Apliqué los primeros nueve Pasos, y mis actitudes, las relaciones con la gente y mi arte fueron transformándose paulatinamente.

Ahora vivo a diario con los Pasos Décimo, Undécimo y Duodécimo. Como sugiere el Décimo Paso, cuando hago algo que me hace sentir mal o que hiere a alguien, le digo algo rápidamente. En el trabajo, por ejemplo, a veces me tienta inmiscuirme en situaciones que no son de mi incumbencia o que

están más allá de mi responsabilidad. Una vez le reproché a una persona por un error que debía haber encarado un supervisor. Lo que es peor, regañé a alguien frente a sus compañeros de trabajo y lo avergoncé. Hoy me doy cuenta de que si admito mi error de inmediato e intento no repetirlo, es probable que se me perdone. De otra forma, los resentimientos envenenan la atmósfera y me siento incómoda por largo tiempo. Hoy prefiero la incomodidad a corto plazo.

Dedico tiempo para meditar a diario, por lo general antes de ir a trabajar. Cuando lo hago, el trabajo resulta más fácil y esta sencilla disciplina me recompensa constantemente. A veces son sólo cinco minutos antes de cepillarme los dientes, pero es tan placentero que habitualmente lo prolongo y lo espero con interés.

Para vivir el Duodécimo Paso estoy dispuesta a hacerle saber a cualquiera que soy miembro Al-Anón, si considero que puede servir de ayuda. Incluyo aquí a la gente del trabajo, en eventos sociales y en la universidad.

Hace poco me di cuenta de que practicar estos principios en todas nuestras acciones quería decir realmente *todas*. Cuando llegué a Al-Anon no comprendía que tenía que poner en práctica algunos principios tales como la consideración, tolerancia y perdón más allá de mis relaciones familiares, amigos cercanos o en las reuniones Al-Anon. Seguí con mi carrera artística, como siempre lo había hecho. En el trabajo seguía practicando defectos como la intolerancia (me avergüenzo de haberme reído del trabajo de un estudiante), la dilación, la envidia y el resentimiento. Como no aplicaba los principios en el trabajo, me relevaron del puesto de asistente en enseñanza. Fue un duro golpe, pues mi autoestima e identidad se vinculaban con esa tarea. Terminé en un empleo con salario mínimo, que consistía en enmascarar con cinta plástica los accesorios de baño para que los pintores pudieran volver a pintar los dormitorios colectivos de los estudiantes; una experiencia muy humillante. Por cierto, mi Poder Superior me dio

en este caso lo que necesitaba y no lo que quería. Aprendí, y lo superé aferrándome a mis principios Al-Anon y cumpliendo esa tarea tan modesta de la mejor manera posible. Debido a mi reacción, al semestre siguiente me restituyeron el puesto de asistente en enseñanza.

También recibí un nuevo estímulo por mi arte. Mientras estaba en el equipo de pintores comencé a crear arte por distintos motivos. Un temor que me había perseguido era que si no tenía un empleo artístico no tendría tiempo de crear arte. En su lugar, encontré que después de haber completado mi labor para el equipo de mantenimiento aún me quedaba tiempo para pintar y dibujar. Como mis pensamientos y mi enfoque eran más claros y más sistemáticos, sin darme la posibilidad de exoneraciones negativas, mi arte mejoró en gran medida.

Estos principios se convirtieron en el sustento diario de mi vida. Por ejemplo, el valor de la paciencia surgió súbitamente cuando casi choqué con el auto. Sucedió en una situación de tránsito en la que fácilmente podía haber permitido a otro auto ocupar el lugar frente al mío, pero era demasiado impaciente. ¡Perdí mucho más tiempo por mi impaciencia!

Los principios de Al-Anon son como las reglas del tránsito. Cuando obedezco los semáforos y las señales y respeto a otros conductores, la conducción es segura. Si me cambio imprevistamente a otro carril o cruzo el semáforo en rojo como si fuese la única persona que transita por la calle, la situación se torna peligrosa. Los Doce Pasos constituyen una buena hoja de ruta en la vida, haciéndola segura y cuerda la mayor parte del tiempo. A veces todavía me impaciento con la recuperación. Al principio, cuando comencé a cambiar, me sentía muy frustrada porque pocas personas lo notaban. En la universidad, mis amigos y profesores seguían tratándome basados en mi comportamiento pasado en lugar de mi comportamiento actual. Me ha tomado cinco años generar la confianza de algunas de estas personas, en especial la de aquellas a las que herí a lo largo del

camino. Finalmente, el año pasado, logré reconquistar el respeto de mi familia. Ahora, al vivir nuevas situaciones, intento imponer respeto en mis relaciones con la gente. También he aprendido a valorar a la gente por lo que hace en el presente, no por lo que hizo en el pasado. Ha habido tanto progreso en mi vida gracias a Al-Anón que hoy considero el alcoholismo familiar, que me llevó a practicar la recuperación por medio de los Doce Pasos como un regalo de mi Poder Superior.

La meditación aporta beneficio a mis días

Recibo paz y consuelo todas las mañanas aplicando el Undécimo Paso. Si no lo hago temprano en la mañana, termino el día sintiéndome desesperada.

Me siento y repito las palabras del Undécimo Paso. Lo hago en silencio, cierro los ojos y visualizo una escoba en mi cabeza que barre el pasado, mi adicción a la culpa, mi negatividad y mis temores. Respiro con normalidad y mientras inhalo y exhalo, siento que Dios me ama. Lentamente me invade la paz y puedo sentir Su presencia.

A veces me siento con las palmas de las manos hacia arri- ba para recibir Sus dones. Otras con las manos entrelazadas. A veces presiono los pies contra el piso y permito que todo el dolor y el temor drenen hacia la Madre Tierra donde se transformarán en nueva vida y crecimiento. Cuando mi mente divaga, repito las palabras del Undécimo Paso otra vez, repito la Oración de la Serenidad o pienso en las palabras del Padre Nuestro para volver a la paz y al contacto consciente.

Medito alrededor de treinta minutos al día. Para no distraerme considerando cuánto tiempo he estado sentada, programo el reloj del horno. Cuando suena (siempre es demasiado pronto), me quedo unos minutos más. Luego sé que he confiado mi día a mi Poder Superior. Dios está a cargo y yo quedo libre para comenzar

la jornada. Si así lo hago, mis días están llenos de gracia; si me olvido, la perturbación emocional me lo recuerda con rapidez.

Paso tiempo con Dios

Hace poco leí en la revista *The Forum:* "La religión es para los que temen ir al infierno. La espiritualidad es para los que ya han estado allí". Esta idea justificó los mensajes de mi padrino acerca de la aplicación del Undécimo Paso y de un despertar espiritual en Al-Anón. No me di cuenta del tiempo transcurrido en el infierno hasta que descubrí cuánta alegría puede tener la vida.

En las reuniones de Al-Anón leemos la frase: "Sin tal ayuda espiritual (quiere decir la ayuda del programa), vivir con un alcohólico era demasiado para la mayoría de nosotros". Realmente fue demasiado para mí antes de que mi padrino me hablara acerca de la espiritualidad. La enfermedad familiar del alcoholismo afecta a cada miembro de la familia, mental, física, emocional y también espiritualmente. Los síntomas de enfermedad espiritual que yo evidenciaba eran el resentimiento, la autocompasión, la falta de fe y una manera distorsionada de demostrar amor; es decir que como hijo adulto de un alcohólico tengo la tendencia a amar a aquellos a los que puedo compadecer y rescatar. También suelo pensar que si hago lo suficiente por la gente, verán cuánto los quiero y a su vez me amarán y apreciarán. ¡Cuando no lo hacen, que se cuiden! Se genera el resentimiento. No es que quiera comprar su amor; simplemente es que siempre creí que esa era la forma, quizás la única, de actuar. Ahora he aprendido algo diferente.

Solía resentirme con Dios por no rescatarme del hogar alcohólico. Al-Anon me enseñó que Dios nos da la vida, y si nos dio padres alcohólicos, también nos dio los Doce Pasos de la

recuperación. Se me ocurrió luego que, a diferencia de un padre que no confía en la capacidad de su hijo para enfrentar determinadas situaciones, que lo sobreprotege y lo rescata en todo momento, Dios debe haber tenido la fe suficiente en la fuerza interior que me dio como para confiar en que yo seguiría Su orientación cuando la pidiera y apartarse para otorgarme el libre albedrío. Decido realizar yo mismo la labor básica de la recuperación y me siento fortalecido cada vez que escucho y luego actúo con base en lo que escucho. Para mí, esto no es negligencia sino un voto de confianza.

Cuando estaba lleno de resentimientos, éstos obstaculizaban la luz de cualquier fuente o posibilidad de ayuda espiritual. Mi padrino de Al-Anon me presentó el concepto de considerar a aquellos que nos perjudican como espiritualmen-te enfermos, como nosotros, pero tal vez con diferentes síntomas. Cuando alguien me trata mal, me resulta útil pensar: "Es una persona enferma. Dios, por favor libérame de la ira. Muéstrame cómo puedo ser útil a ambos. Si no puedo serlo, o si la persona rechaza mi ayuda, entonces enséñame la tolerancia y la bondad, Dios, y otórgame la voluntad de utilizarlas".

También aprendí que si rezo por la persona que es objeto de mi resentimiento, siento que este se alivia. Como la alternativa es permitir ser controlado por los errores de las personas que son objeto de mi resentimiento, trato de orar, aunque admito que aún lucho por orar por cierta gente. Sigo esforzándome, porque es cierto lo que dice el refrán: con la vara que mides serás medido, y no deseo que las condenas y los juicios recaigan sobre mí; por lo tanto, mi conciencia no puede permitir que continúe repartiéndolos como lo hacía antes de aprender la lección.

En los grupos Al-Anon para hijos adultos de alcohólicos aprendí que este es un programa espiritual que se origina en el amor. No podemos dar lo que no tenemos, así que no podemos amar a otros si no nos amamos y nos respetamos a nosotro

mismos. Aprendemos a amarnos al ser amados por nuestras familias, pero a veces esas familias no pueden dar amor. Cuando la tensión y la irritabilidad me llenaban de autocom-pasión, el resentimiento, y en arranques emocionales de ira envenenada, los estupendos miembros Al-Anon me amaban sin condiciones. Me decían la verdad, a veces con rigurosa honestidad, pero el amor brillaba a través de cada una de sus palabras. Me amaron -verdaderamente- hasta que pude amarme a mí mismo. Creo que esta es una poderosa evidencia de la espiritualidad del programa.

Para encontrar la espiritualidad que anhelaba desesperadamente, tuve que profundizar acerca del perdón. Cuando aprendí a perdonarme a mí mismo por el daño que me había infligido, estuve dispuesto a perdonar a otros por sus errores. Con el perdón encontré la aceptación de los que me rodeaban, y eso es una prueba del espíritu que funciona en mi vida.

La espiritualidad es una fortaleza, no una debilidad. En Al-Anon aprendí a adoptar medidas en beneficio propio y luego permitirle a Dios que hiciera por mí lo que yo no podía. La confianza en mí mismo, con sus limitaciones, estaba bien, pero nunca llegué suficientemente lejos. También sufría por mi férrea voluntad. Me hacía pisotear a los demás cuando trataba de controlar las situaciones o las personas. Mi obstinación pocas veces generó armonía y paz en mis relaciones. Muy a menudo suponía que tenía razón y que era poderoso, y me llevó al "súper competente" cierto tiempo en Al- Anon para aceptar que el alcoholismo es más poderoso que yo. Hoy sé que hay un Poder mayor que el alcoholismo -mi Poder Superior- y mi función es hacerme a un lado. Cuando lo hago, las cosas se solucionan de manera inimaginable. Es bastante misterioso, ¡pero funciona!

La práctica diaria es la clave para el progreso espiritual. No tengo que ganarme el favor de Dios haciendo siempre todo a la perfección, como intentaba hacerlo con mi padre alcohólico

perfeccionista, duro y crítico. Sin embargo, debo renovar diariamente mi serenidad a través del Décimo Paso. Utilizo grandes dosis de amor y tolerancia (algo que aprendí de otros miembros) para encarar mis cotidianos errores y me recuerdo que soy un organismo en crecimiento, no una estatua perfecta que acumula polvo en un estante.

La espiritualidad a veces es mística, pero no es un concepto endeble e impreciso. No creo que seamos humanos con experiencias espirituales, sino que somos natural y básicamente seres espirituales que lidian con los sentimientos y las frustraciones de ser humanos. El amor y la espiritualidad llegaron a mi vida con facilidad cuando dejé de sentir resentimiento por la gente y por la vida porque no eran lo que yo quería que fueran. Tengo recaídas, por supuesto, pero la aceptación crece cada vez que me levanto, y es m^s fácil hoy que cuando dirigía resueltamente mi propio espectáculo.

Practico el Undécimo Paso, un día a la vez, desembarazándome de mi necesidad de saber todas las respuestas y los resultados de cualquier situación por adelantado. Me alegro de que haya un Poder superior a mi misma, dado que, en realidad, no tengo todas las respuestas. No hace falta conocer toda la historia para participar en ella, ni saber exactamente cómo funciona mi auto para conducirlo. Tengo que saber la parte que me corresponde en este día, así que trato de hacerlo mediante un momento diario de tranquilidad. Una vez oí describir la meditación como pasar un tiempo con Dios. Es el tiempo más agradable y fructífero que he pasado en mi vida.

El abuelo me dejó regalos

El primer alcohólico de mi vida fue mi abuelo materno. Mamá y yo vivimos con mis abuelos los primeros dieciocho meses de mi vida, cuando papá estaba en el extranjero.

A LA RECUPERACIÓN

Durante mi infancia pasaba los veranos con mis abuelos, y me encantaban esos días. Pero crecí confundido y con temor. No comprendía cuánta confusión abrigaba hasta que llegué a Al-Anón. Aquí aprendí que, si bien no tenía el poder de cambiar el pasado, podía sentir el dolor y cicatrizar el presente, y, por cierto, el futuro.

Cuando bebía, mi abuelo recurría a abusos verbales. Mis abuelos se peleaban y se gritaban por mí, y yo creía que querían que eligiera entre ellos. Los quería a ambos y no podía elegir. Toda la escena era muy penosa y confusa y repercutió por muchos años.

Hace algún tiempo mi abuelo falleció, dejándome muchos recuerdos tristes y dolorosos. Nunca tuvimos una conversación franca acerca de nuestros sentimientos y, aunque lo deseaba mucho, no encontraba paz y calidez en su recuerdo.

El apoyo de Al-Anón y el Undécimo Paso terminaron por aclarar mi mente, permitiéndome escuchar y experimentar con sinceridad mis sentimientos hacia mi abuelo. Por medio de la oración y la meditación, aprendí a escuchar a Dios, a mi corazón y, con el tiempo, aun a través de la muerte, a mi abuelo. Sólo fue posible porque llegué a sentir mis sentimientos y a aceptar mi espiritualidad y a un Poder superior a mí mismo. Le confié todo a mi Poder Superior y le pedí sabiduría y fuerza para encarar el problema con mi abuelo. Mis plegarias fueron escuchadas en forma de un sueño. En él, mi abuelo venía hacia mí y me daba un pequeño regalo. Yo abría la cajita y adentro había un carretel de hilo. Como mi abuelo era zapatero, supe que este regalo venía de él.

Gracias al Undécimo Paso, estuve dispuesto a escuchar cuando un amigo Al-Anón me dijo que nunca es tarde para que nuestro corazón se exprese, y ahora puedo decirle lo siguiente a mi abuelo: "Pienso en todos los regalos que me diste a lo largo de los años. Los regalos materiales no fueron muchos, pero siempre especiales; los inmateriales fueron los más impor-

tantes. Me diste tu presencia, me tuviste en tus brazos y bromeaste conmigo. Eso me gustaba y siempre esperaba oír tus pasos. Sin embargo, a veces, había alcohol en el aire y las cosas cambiaron. Con el correr del tiempo, crecí en un hogar sin abrazos ni besos. Aprendí a permanecer en silencio. Cuando entrabas, no corría a abrazarte; creo que ni pensaba en ti. Perdimos la oportunidad de darnos muchos abrazos, tú y yo, pero así es como sucedieron las cosas.

'Me diste el don de tu sentido del humor, que adoptó diversas formas. Te vi sobrio y sonriente, y lloré ante tu humor matizado de alcohol. Creo que el humor fue un vínculo entre nosotros, e incluso el alcohol fue, tal vez, un lazo que nos unió. Cuando hablabas en voz alta y te reías y yo pensaba que eras gracioso, te odiaba y amaba al mismo tiempo, y me sentaba contigo para mantenerte tranquilo. Pero no me reía. Tu humor matizado de alcohol hería, y en mi interior yo lloraba.

'Me diste muchos regalos. Me dejabas observar cómo reparabas zapatos. Me llevabas en el auto. Me escuchabas.Tú también esperabas oír mis pasos, ¿verdad? En cierta forma tus regalos en mi vida diaria significan que aún comparto mis días contigo y me regocijo.

'Ahora me das un carrete de hilo que me cabe en el bolsillo. Un carrete es una herramienta, si así lo considero. Puedo decidir qué es lo que voy a hacer con ella. ¿Qué coseré? Creo que comenzaré con mi corazón. Tiene un agujero. Es ahora más pequeño. No es tan grande como cuando moriste, pero aún existe.

'Me diste valor enrollado en un carrete de hilo. Puedo reparar ese agujero y restaurar mi espíritu. Yo sé, abuelo, que también has tenido bastante que coser. Abuelo, con la fuerza de mi Poder Superior, la serenidad que adquiero en Al-Anón y el carrete de hilo que me diste, hoy estoy cicatrizando y estaré bien. Estoy sanando, y con el tiempo, lo único que quedará será el amor."

NOVENO CAPITULO COMPARTAMOS NUESTRA BUENASUERTE

En el momento de llegar al Duodécimo Paso: "Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones", ya hemos experimentado muchos cambios y transformaciones en nuestras vidas y actitudes. Las viejas relaciones cambian y tenemos nuevas relaciones en la hermandad y con nuestro Poder Superior. Algo ha hecho "clic" en nosotros, y queremos mantener esta nueva forma de vida vital. Los miembros antiguos nos dicen que para mantener el progreso espiritual, debemos transmitir el mensaje. Nos motivan no sólo a que lo expresemos con palabras sino también que lo demostremos con hechos, ya que dar el ejemplo es la mejor -quizás la *única* - manera de encender una luz que otros puedan usar.

El servicio es el corazón de Al-Anon, pues nuestro programa depende de que cada uno de nosotros haga lo que le corresponde. Sin el servicio, Al-Anon pronto desaparecería. Podemos contribuir simplemente llegando temprano a una reunión para organizar las sillas o ayudar a preparar el café, y servimos cuando somos padrinos de miembros, damos la bienvenida a recién llegados, coordinamos reuniones, somos voluntarios para ser secretarios de una reunión, pedimos literatura, creamos literatura, y de otras muchas maneras, grandes y pequeñas. Lo que es más importante, *deseamos* compartir

nuestra experiencia, fortaleza y esperanza porque parte de nuestro despertar es comprender que no estamos solos, sino que somos parte de la comunidad humana, y que otros todavía sufren como sufríamos nosotros antes de llegar a Al-Anon.

Dado que muchos crecimos cuidando a otras personas mucho antes de lo que hubiera sido esperable, algunos aspectos del servicio pueden hacer que tropecemos en el camino de la recuperación. Gran parte de nuestra recuperación como hijos adultos de alcohólicos requiere que aprendamos a crear y mantener límites razonables. Aprendemos a no entregar tanto de nosotros como para no quedarnos sin nada y, no obstante, debemos compartir con los demás nuestra recuperación para mantenerla. Servir a otros manteniendo al mismo tiempo el equilibrio en nuestra vida y preservando límites firmes pero flexibles exige aún más recuperación. Por eso, mientras aprendemos el servicio en Al-Anon, también mejoramos nuestro propio programa.

Extremistas desde la niñez, ahora podemos ver matices grises en la vida en lugar de blanco o negro, y la labor de servicio nos permite practicar estas habilidades en un lugar seguro. No tenemos que dar todo o nada. Podemos dar un poco y recibir algo, y beneficiarnos tanto del dar como del recibir.

Practicar el Duodécimo Paso nos acerca cada vez más como parte integrante de Al-Anon, y la importancia de las Doce Tradiciones para el funcionamiento y la armonía del grupo se hace más y más evidente. Algunos hemos comprobado que los principios de las Tradiciones funcionan también en otros ámbitos. Tal vez deseemos consultar los Doce Conceptos, que son una guía para el servicio a gran escala. Sea cual fuere el enfoque que adoptemos con respecto al servicio, encontramos que trasmitir el mensaje es un privilegio, más que otra tarea para nuestros espíritus sobrecargados. Nuestras copas ya no están vacías sino desbordantes, y cuando a veces parecen vacías, sabemos dónde ir a recargarlas. Aprendemos que el

amor -a diferencia de las cosas en el mundo material- crece con más abundancia cuanto más lo damos a otros.

HISTORIAS DE DAR Y RECIBIR

No quería un despertar espiritual

¿Qué es y qué significa tener un despertar espiritual? Sólo puedo decirles lo que hoy significa para mí. Mañana, cuando haya progresado más, es probable que lo entienda de otra forma. Mis inicios en Al-Anón no fueron promisorios. *N o* buscaba un despertar espiritual cuando vine aquí; sea lo que fuere que buscara, no era la espiritualidad. Oír hablar de Dios y el Poder Superior me desanimaba, y como no entendía la diferencia entre religión y espiritualidad, temía involucrarme con un grupo de fanáticos religiosos.

A partir de los doce años había dejado de creer en Dios, y no veía motivo alguno para hacerlo. Cuando la gente contaba que dedicaba entre veinte o treinta minutos al día a la oración, no imaginaba qué era lo que podían decir en todo ese tiempo, y de ninguna manera hubiera pensado en ponerme de rodillas. Me resistía ferozmente cuando la gente hablaba de espiritualidad... y de cualquier otro tema.

Fui a mi primera reunión Al-Anon porque mi terapeuta sugirió que podría ayudarme; había estado en terapia durante casi tres años y mi vida no mejoraba. Ignoraba que necesitaba recuperarme, pero aunque considerara que podría hacerlo, la recuperación me parecía una tarea imposible. Seguí viniendo sólo porque no sabía qué otra cosa hacer. Al principio, las palabras que oía eran galimatías para mí, nada tenía sentido. Además de no gustarme lo relacionado con Dios, pensaba que gran parte de la literatura no tenía nada que ver conmigo. El alcohólico era mi padre, ¡y él había muerto! Me irritaba cuando

me decían que no trajera material externo. ¡Aja! pensé, *es* un grupo de fanáticos que teme otras opiniones.

Algo que comprendí de inmediato fue que todos los que estaban allí también tenían problemas. Luego de unas pocas reuniones me di cuenta de que resolvían algunos de sus problemas y esa era la única razón para volver. Algunas semanas después compré el libro *Un día a lavez en Al-Anón* porque todos lo tenían. Lo puse en la mesa junto a la puerta de entrada y me detenía un par de minutos todas las mañanas para leerlo, antes de salir de casa. Aunque no lo sabía, ese fue un comienzo. Después de un tiempo, me encontré sentada leyendo una página y la Oración de la Serenidad se filtró en mis pensamientos matutinos. Gradualmente empecé a leer otros libros y comencé a pronunciar algunas plegarias personales. Un día noté que pasaba veinte o treinta minutos diarios haciéndolo y, asombrosamente, tenía mucho que decirle a Dios.

Aún sentía aprensión acerca del despertar espiritual, porque se asemejaba mucho a la religión y me recordaba algo que un profesor había dicho años atrás. Comparó una experiencia espiritual que había experimentado con el golpe de un bate de béisbol en el pecho. Pensé que el "despertar" significaba algo así, o quizás como mil soles explotando en el horizonte, y yo no estaba allí para eso.

Rechazando un despertar espiritual, sin embargo, descubrí mi propia idea de espíritu. Espíritu es lo que se encuentra en el centro de mi ser, apoyándome, dándome la fuerza para seguir adelante en las buenas y en las malas. Me llevó más de cuatro años, pero al final encontré las definiciones de espiritualidad que tenían sentido para mí. Lo que finalmente me convenció fue escuchar a otro miembro decir que para él *toda* experiencia fue una experiencia espiritual. Al pensar en ello, comencé a ver que mis despertares espirituales no debían limitarse a relámpagos cegadores acerca de un Poder Superior. Puede ser cualquier cosa que aumenta

conocimientos, mi comprensión o la aceptación de la gente y la vida. Siempre que contacte mi espíritu, puede ser de cualquier dimensión. Aquí describo algunos despertares que tuve.

Cuatro meses después de llegar a Al-Anón, me dirigí a otra ciudad, un hermoso día de primavera, enceguecida por el resentimiento. Recordé justo lo necesario del programa para darme cuenta del resentimiento y entender que arruinaría mi viaje si se lo permitía. Recordé también lo que otro miembro sugirió acerca de hacer una lista de agradecimientos para curar el resenti- miento, comencé a hacerla mentalmente. Empecé con grandes elementos cósmicos y cuando llegué a agradecer los barrotes a los lados del camino que impedían que me saliera de la carretera evitando así una desgracia, el resentimiento había desaparecido. Quedé atónita ante cómo había cambiado la situación.

Otro descubrimiento fue la naturaleza espiritual del tiempo. Una mañana me quedé dormida. Apresurándome en mis preparativos para ir al trabajo, veía cómo se reducía el tiempo restante. Cuanto más rápido hacía las cosas, menos tiempo me quedaba. Llegué a la conclusión que el mundo no se acabaría si llegaba diez minutos tarde, así que me calmé. De pronto, pareció que el tiempo se prolongaba más y más. Ahora tenía mucho tiempo. Desde entonces, cada vez que me pongo frenética porque se va a cumplir un plazo, disminuyo el ritmo pensando que tengo tiempo suficiente para hacer lo que tengo pendiente de realizar. Esto también funciona en general: tengo tiempo suficiente en la vida para hacer lo que debo hacer y lo que mi Poder Superior quiere que haga.

He llegado a comprender que cada uno de nosotros es un espejo para los demás. Sin espejos, no sabría cómo luzco. Si otra gente no reflejara mis cambios, no podría ver el progreso en Al-Anón. Es una paradoja que todo loque sé acerca de mí misma lo aprendí de otros, y al compartir sus experiencias, otros me demuestran cómo he cambiado. Los logros ajenos me dan esperanza.

Otro despertar espiritual tuvo lugar al escuchar que

la humildad significa mantenerse en el punto medio. Ni el exceso de orgullo ni la vergüenza deben perturbarme cuando me doy cuenta de que no soy ni mejor ni peor que otros,

sino tan buena como los demás. Algunos despertares espirituales se producen en un momento de serenidad. Después de mi primer fin de semana intensivo con amigos de Al-Anón, sentí que me inundaba una increíble paz y bienestar, un sentimiento diferente de todo lo experimentado hasta ese momento. No quería que se terminara nunca. A la mañana siguiente esa sensación había desaparecido, pero sabía que era posible recuperarla... esto significaba esperanza. Cada vez que esto ocurre, ya sea comiendo bizcochos con mermelada o escuchando música, experimento el mismo sentido de armonía con el mundo, y el mismo deslumbramiento me colma de gratitud.^

Un despertar de suma importancia sucedió cuando descubrí el increíble poder del perdón. No podía creer cuando la gente decía: "Oren por la persona con la que están resentidos", pero lo intenté. ¡Funciona! Ha funcionado cada vez que lo hago.

También he tenido despertares que me ayudaron a aclarar mi concepto de Poder Superior. Para alguien que, como yo, se resistía a la charla acerca de Dios, mis opiniones sobre este punto eran notablemente rígidas. No quería a Dios, pero me sentía capacitada para definirlo. Me fastidiaba que alguien en una reunión cambiara el pronombre masculino y se refiriera a Dios como algo neutro, o cuando alguien se atrevía a decir "danos hoy la fuerza diaria -en lugar de- el pan nuestro de cada día". Pude reflexionar acerca de esta inflexibilidad y llegué a comprender que cada uno de nosotros tiene la libertad de definir al Poder Superior y que en Al-Anon hay un buen motivo para no vincularnos con ninguna visión específica de Dios, o con ninguna en particular. En Al-Anon, la tolerancia que los demás tuvieron hacia mis conflictos con la espiritualidad está generando mi tolerancia hacia el prójimo.

Mi progreso en el programa y en mi vida data desde el momento en que el espíritu se convirtió en espiritualidad. Cuando dediqué tiempo cada día para leer y orar, aun sin ser creyente, la práctica facilitó que continuara haciéndolo.

Llegué a Al-Anón aislada de la vida, del amor, de la comprensión, de la fe y de la esperanza. Era como si estuviese completamente envuelta en un pesado paño de terciopelo negro. Mis despertares espirituales han sido como pinchazos en el terciopelo, cada uno permitiendo la entrada de un minúsculo rayo de luz. Con tantos agujeritos, el paño se ha convertido en una noche que resplandece con miles y miles de estrellas. En lugar de un bate de béisbol en el pecho, como lo describió mi ex-profesor, he sentido suaves

No sé mucho más de Dios hoy que cuando comencé, pero he aprendido mucho: encender una luz no requiere conocer los principios de la electricidad, sólo tengo que mover el interruptor. No necesito entender quién o qué es Dios, por qué o dónde está. Para prender la luz de Dios sólo es necesario practicar las enseñanzas espirituales de Al-Anón todos los días, de la mejor manera posible.

Le tenía miedo al trabajo de servicio

Durante mi niñez me obsesionaba mi incompetencia. Pensaba que no podía hacer nada bien. Sea cual fuere la tarea, no confiaba en mi capacidad de completarla. Los alcohólicos de mi familia necesitaban de un torpe incompetente para alimentar su propia autoestima: yo desempeñaba ese papel.

Cuando crecí me alejé del mundo para protegerlo del daño.

DE LA SUPERVIVENCIA

Me sentía salvaje, peligroso e ignorante. Pensaba que debía estar en una jaula. En mi interior ardía de rebelión contra mi papel de amenaza incompetente y soñaba con ser amado y admirado por hacer todo bien.

En mi primera reunión Al-Anón los miembros dijeron que todos deberían contribuir con el servicio en el grupo. Elegí una forma de servicio que los protegiera de mi contacto pon- zoñoso: limpiaba la cafetera. La cafetera se convirtió en la pro- tectora de mi vida y el baño donde la llenaba, en mi jaula. Los otros miembros estaban a salvo de mí y yo de ellos. Nadie podía ver si hacía un trabajo chapucero. En esa época no tenía idea de que sufría de un falso orgullo, pensando que era pode- rosamente peligroso. Evitaba con el máximo cuidado el servi- cio de abrir el salón de reuniones para no tener que saludar a la gente. Los demás miembros me agradaban y no quería las- timarlos. Pensaba que cualquier saludo mío sería inadecuado y podría perjudicar su recuperación. En cambio me ofrecí como voluntario para inventarios de literatura, donde debía ocuparme de formularios de pedidos dando la espalda a otros miembros. El orgullo me impedía admitir que no podía rela- cionarme en sociedad.

Luego de ocho meses en un grupo Al-Anón de habla francesa, conocí algunos miembros que hablaban inglés que me propusieron que les ayudara a formar un grupo de habla inglesa. Como éramos muy pocos, no había dónde esconderse. Todos compartíamos el trabajo de fieles servidores y nos encargábamos de las tareas semanales. Con propósitos similares, no era demasiado difícil. Todos nos estábamos iniciando en el servicio y aprendíamos juntos. Por primera vez me sentía parte de un grupo de iguales. Cuando me llegó el turno de abrir la puerta, no perdí la llave, no olvidé la leche ni provoqué la muerte de nadie al darle la mano. Al llegar mi turno para el servicio de Información pública, el terror que siempre me acompañaba se había reducido a un ocasional acceso de

inquietud. Trasmití el mensaje con felicidad, agradecido de tener un mensaje que trasmitir.

Las reuniones sobre asuntos del grupo constituyeron una parte importantísima en mi recuperación. Gracias a la Segunda Tradición, aprendí a expresar mi opinión sin disculparme por ello y a expresar mis ideas sin imponerlas. Pude separar mis emociones en cuestiones álgidas y me ejercité en confiar en que un Poder Superior nos guiaría, sin desmoronarme cuando surgían diferencias de opinión. Lo mejor de todo fue descubrir que cometer errores es algo normal, no un delito punible con la condena eterna. Para servir como Representante de grupo no necesité ser perfecto, aunque admito que me llevó tres años asimilarlo.

El servicio en Al-Anón me brindó sólidos principios para la vida, un valioso sentimiento de pertenencia y un entusiasmo en la participación que se ha extendido a otras muchas facetas de mi vida que cada vez es mucho más ocupada. Sin los requisitos del servicio dudo que hubiera adquirido el valor de expresarme en voz alta, de abrir la puerta, de creerme competente y de correr el riesgo de permitir que otros confiaran en mí. No siempre termino mis compromisos, pero cuando no lo hago, ya no me escondo en una jaula de orgullo y vergüenza. Reparo lo que puedo y sigo adelante.

¡Si esto no es un milagro, entonces no conozco el verdadero sentido de la palabra!

Los lemas son como los vendajes

Como en muchas otras familias, la enfermedad del alcoholismo tuvo efectos devastadores en la nuestra. No sabía que el alcoholismo era el problema, pero sabía que mi padre y mi madre eran diferentes en comparación con los padres de otros chicos. Mi hermano menor y yo éramos muy unidos porque en muchas ocasiones dependía el uno del otro. Había pocos niños en nuestro

vecindario y pasé gran parte de mi juventud sola. También elegí la soledad porque me sentía avergonzada de mi familia. Cuando mamá bebía, solía maltratar verbalmente a mi padre y a otros y nos hacía pasar vergüenza en público. Una vez, en tercer grado, yo tenía una cita con el médico y pasó a buscarme por la escuela para llevarme. Irrumpió en la clase borracha y exigió que me dejaran salir. Cuando la maestra le preguntó si se había registrado en la secretaría de la escuela, mamá le dijo de forma grosera que no era asunto suyo, me arrastró de mi asiento y me llevó hasta la puerta. En mi juventud, la vergüenza fue mi mejor amiga. La decepción y el temor eran mis otros amigos. Una y otra vez pensaba: "¿Por qué mamá tiene que comportarse así?".

El miedo me acompañó constantemente en mi infancia. ¿Qué harían mis padres si no obtuviera las mejores notas? %Qué pasaría si se divorciaran?

¿Qué pasaría si tuviéramos un accidente de auto? ¿Qué pasaría si? ¿Qué pasaría si? ¿Qué pasaría si? El pasado me perseguía y el futuro se veía aterrador. Para enfrentar estos miedos me escondía o bromeaba. Pienso que aparentaba ser normal porque sonreía y bromeaba mucho, pero en mi interior temblaba y sufría constantemente. Nunca sonreí de verdad hasta que mis padres lograron la sobriedad.

Cuando alcanzaron la sobriedad, también descubrieron que el alcoholismo es una enfermedad familiar y que yo había sido afectada. No me dieron otra opción que asistir a Alateen. Como la palabra "no" aún no era parte de mi vocabulario, fui. No puedo señalar con exactitud qué me hizo seguir viniendo pero creo que fue la primera vez en muchos años que había experimentado una emoción positiva.

Los primeros instrumentos del programa que acepté y puse en práctica fueron los lemas. Me ayudaron a comenzar a aprender a vivir el presente, a dejar de reaccionar ante todo lo que me rodeaba, a abrir mi mente lo suficiente como para conseguir una madrina y a aplicar los Pasos. Ahora me gusta pensar en los

lemas como un vendaje, en los Pasos como el tratamiento y en Dios como el doctor. Cuando algo me duele, antes de ir al doctor para que me cure, en general recurro a los primeros auxilios para detener la hemorragia, para eso sirven los vendajes. Luego busco un doctor para que me recete el remedio adecuado. Finalmente tomo el medicamento recetado y me curo. Ahora me doy cuenta de que crecer en un hogar alcohólico hizo posible que pudiera obtener la mejor asistencia médica disponible.

Descubrir la espiritualidad ha sido la aventura más grande de mi vida. En verdad, la gente de la hermandad Al-Anón me mostró el camino hacia la alegría, el amor y la vida. Cuando llegué a Alateen, el Dios de mi entendimiento era nebuloso porque yo no tenía idea de qué o en quién creía.¡Estaba perdida! Mediante la aplicación de los Pasos con una madrina, hoy creo que el amor de mi Poder Superior abarca todo lo existente, ¡y eso me incluye! Mi nueva espiritualidad cambió mis percepciones, me dio unos nuevos lentes que me permitieron ver amor donde antes sólo había resentimiento y turbación. ¡Estupendo! Apenas puedo comenzar a enumerar los cambios de percepción experimentados en Alateen. Las nubes y las telarañas dieron paso a una visión clara. Cuando regresan y todo se pierde en la bruma, sé que debo ir a una reunión, hablar con mi madrina y aplicar un Paso. Los Pasos me clarifican acerca de qué es lo que mi Poder Superior quiere para mí. El despertar espiritual no me llegó como un rayo fulgurante sino poco a poco como una cuidadosa eliminación de mi ceguera.

Poco después de llegar a la hermandad Alateen le pedí a quien me gusta llamar "una mujer experimentada en Pasos y Tradiciones", que fuera mi madrina. Me dejó ir a mi ritmo un par de meses y luego me apuró a que aplicara los Pasos. Me resistí, pero finalmente los muros del temor se derrumbaron y lo intenté.

Cuando por primera vez me tomé un minuto para leer detenidamente los Doce Pasos sentí rechazo, en especial por la palabra Dios. ¡Cómo alguien se atrevía a decir que debía cambiar

mi vida! Para mí eso significaba que había fracasado o -peor aún- que yo era un fracaso. Huelga decir que mi obstinación e infelicidad duraron un cierto tiempo. Recién cuando me involucré en el servicio pude encontrar la voluntad de intentarlo nuevamente. La primera vez que me ofrecí como voluntaria estaba sin aliento y asustada, pero cuando me di la oportunidad, llegué a conocerme, a adquirir compasión y comprensión de los demás, y a encontrar a Dios. Lo pongo en este orden porque así me sucedió.

Primero encontré en mi interior una persona que anhelaba amar y ser amada. Antes de aplicar los Pasos no me sentía digna del amor de nadie y, al mismo tiempo, no creía que nadie merecía *mi* amor ya que era probable que me dejaran o abusaran de ese amor. Descubrir que merecía el amor de alguien y que podía dar mi amor desinteresadamente fue el despertar espiritual más importante de los muchos que obtuve como resultado de la aplicación de los Pasos.

Al descubrir al yo interior que se escondía detrás de un muro de temor e inseguridad, pude entender a otros que también se empequeñecían por el miedo. Mis propios sentimientos me dieron compasión por los sentimientos ajenos que en general eran similares a los míos. Mi deseo de juzgar a otros se esfumó al juzgarme a mí misma con más bondad.

Mediante mi propio proceso de aprendizaje, así como el de los demás, empecé a reconocer a un Poder Superior actuando en mi vida. Las coincidencias ya no podían considerarse meras casualidades. Cuanto más oraba y ayudaba a otros, más se materializaban mis deseos. Hoy trabajo en la labor de servicio no sólo para complacer a mi madrina sino porque en mi interior sé que me nutre.

Cuando comencé a adquirir un poco de confianza, mi madrina me dijo que en un grupo Al-Anón vecino al nuestro celebraban un aniversario y necesitaban un orador. Con amor, pero a la vez con firmeza, "sugirió" que le retribuyera a la hermandad mi

experiencia, fortaleza y esperanza. Como me gustaba complacer a la gente acepté, pues temía decepcionarla. La primera muestra de la alegría que se deriva del servicio la obtuve momentos antes de subir al podio para compartir mi experiencia. Mi madrina me llevó a un salón experimenté. No puedo decirles lo que dije esa noche, pero sí que -desde ese día- no he dejado de servir cada vez que me lo han pedido. A través del servicio Dios hace por mí lo que no puedo hacer por mí misma: alimenta mi espíritu. Por eso es que, el servicio es para mí el secreto de la recuperación.

Todo se ha hecho antes

Cuando llegué a Al-Anon no estaba convencido de que había sido afectado por el alcoholismo de mi madre, pero sí de que mi vida era ingobernable. Me obsesionaba el problema de la bebida del guitarrista de mi banda "punk". Debido a esa inquietud, asistía con regularidad a reuniones Al-Anon y obtuve una buena comprensión del programa.

Con el correr del tiempo asistí a una reunión Al-Anon para hijos adultos de alcohólicos, sólo para ver cómo era. Sabía que mi madre tenía un problema, pero no pensaba que me había afectado. En esa reunión los miembros leyeron la primera página del folleto "Al-Anon es para hijos adultos", y me identifiqué de inmediato. Resultó toda una sorpresa, porque había leído muchas publicaciones sobre hijos de alcohólicos pero nunca me había sentido identificado con esas lecturas. Esas pocas frases dejaron en claro que había sido afectado, a través de un proceso que no comprendía y aún no comprendo.

Luego tomé el folleto "¿Se crió junto a un bebedor con pro- blemas?" de la mesa de literatura para leerlo. ¡Contesté "sí" a

vacío y unimos nuestras manos para decir una plegaria pidiéndole a Dios que me utilizara como instrumento de Su paz y me otorgara las palabras para ayudar a otros. Reconocí como serenidad el sentimiento de humildad que diecinueve de las veinte preguntas! Ya no podía escaparme de la realidad de mi situación.

Estas experiencias me convirtieron en un asiduo lector de la literatura Al- Anón. Yo había leído un libro del autor del capítulo "El proceso de recuperación" de *Al-Anon se enfrenta al alcoholismo*, pero ese breve artículo en nuestra literatura me llegó al corazón, mientras que antes no había entendido lo principal. No sé por qué me resulta bueno, ni tampoco entiendo del todo por qué fui afectado, pero sé que funciona.

Tengo muchos temores. Cuando niño era muy cauteloso. En la universidad, durante mi adolescencia, me inquietaba y eludía involucrarme con grupos de fanáticos a los que definía como grupos políticos marginales, sectas religiosas y círculos intelectuales en boga. Tal vez mi propio interior era demasiado endeble y temía involucrarme. Veía con desaliento que las corrientes de métodos de autosuperación en boga se renovaban constantemente. ¿Dónde se podía buscar ayuda sin correr el riesgo de formar parte de un grupo de fanáticos? Fue un consuelo enterarme de que los Grupos de Familia Al-Anon comenzaron hace más de cincuenta años y han sido útiles para miles de personas. Me gustaba que no hubiera una burocracia única y monolítica sino un liderazgo de turno. Que nadie estuviera a cargo se tornó tan importante como el hecho de que realmente funcionara. Si tanta gente lograba mantenerlo activo sin ningún autócrata, debía haber algo positivo.

Lo que yo necesitaba para mi recuperación otros miembros ya lo habían hecho: toda clase de personas, de todos los niveles sociales, filosofías, culturas y razas. Desde el Primer Paso hasta la Quinta Garantía de los Conceptos, cada segmento de la labor de servicio, cada dificultad en la vida, cada detalle ha sido hecho y puesto en práctica... y por mucha gente. Eso me dio confianza, en el sentido de que si seguía el ejemplo de otros, obtendría los

mismos resultados. Quizás no entienda todos los matices del proceso, pero no me afectan las nuvas teorías psicológicas o fisiológicas que puedan aparecer. No necesito el próximo *best-seller* referido a la autosuperación. Tengo los clásicos a la mano.

Gracias a Al-Anon he tenido un despertar espiritual y deseo trasmitir el mensaje a otros, porque esos miles de personas que aplicaron el Duodécimo Paso y me marcaron el camino constituyen uno de los mayores dones de mi vida. Si sigo el camino de los que me precedieron, es probable que llegue al mismo destino. Quizás, hasta pueda ampliar el camino para la próxima per- sona. No me preocupa mucho saber por qué soy como soy. Lo que me preocupa es saber primero cómo soy en realidad, y luego, qué debo hacer para convertirme en lo que quiero ser.

Las autoridades me asustab

Mi madre generalmente le gustaba pararse enfrente de mí gritando. En general lo hacía en un dormitorio del piso de arriba, no en la parte principal de la casa, donde otra gente podía ver u oír. Recuerdo que muchas veces los cuatro hijos estábamos allí, sentados en el suelo, mientras nos gritaba. No recuerdo bien si estábamos todos allí o si a veces estaba yo sola, pero sí sé que frecuentemente sentía que estaba sola.

Con los ojos centelleantes, solía despotricar y desvariar en mi cara. A veces hacía una pausa, fulminándome con la mirada, y luego seguía gritando. Yo aborrecía esos momentos de irritante silencio tanto como los gritos. No tengo idea qué la enfurecía de esa manera. Sólo recuerdo la experiencia y mi intenso temor ante su ira.

Trataba de permanecer tan lejos de ella como fuera posible. Me escondía y permanecía perdida, sola, sin que notaran mi presencia, cada vez que podía. Lo interesante es que mi madre no era alcohólica pero sí creo que era nieta de un alcohólico. En casa no se permitía beber, fumar, decir malas palabras, ni

siquiera jugar a las cartas el domingo, pero creo que el abuelo de mi madre era bebedor. Las reacciones a pautas emocionales alcohólicas se profundizan a lo largo de las generaciones.

Estaba tan decidida a pasar inadvertida que sacaba notas mediocres en la escuela para no ser objeto de atención. Esa era mi meta: no sobresalir en la escuela, sino pasar desapercibida. No deseaba elogios ni críticas por temor a los gritos. No podía hablar con la gente y, a la vez, pasar desapercibida; por lo tanto, tenía pocos amigos.

Me casé con un hombre que se convirtió en alcohólico. Me gritaba palabras crueles y llegué a tenerle tanto miedo como a mi madre, de modo que intentaba no dar motivo para sus gritos. Como me aterraba la ira de la gente, las críticas personales o los juicios de valor, me acobardé ante la vida.

Las figuras de autoridad me asustaban. Una wez, cuando necesité un permiso de construcción para hacer una reforma en nuestra casa, no pude solicitarlo pues no podía darle a ninguna figura de autoridad la oportunidad de juzgarme o controlarme. Esperaba que me gritaran en la oficina de planificación urbana. Aún tengo muchas dificultades para hablar con la gente por teléfono por temor a sus opiniones. Todos esos temores hicieron que mi vida fuera solitaria e infeliz.

Ahora que estoy en recuperación hablo con mi madrina y con otros compañeros. Me atrevo a contarles cosas acerca de mí porque me siento segura. Me aman tal como soy y nunca gritan. Su amor y su aceptación me ayudan a cicatrizar las heridas. Todavía temo a la gente que no es del programa y a figuras de autoridad, pero no tanto como en el pasado. Poco a poco comienzo a sentirme con la seguridad suficiente como para intentar hablar con otra gente. Cuando lo hago, pese al temor ante esa situación, adquiero valor y confianza en mí misma. Empiezo a dar pequeños pasos hacia la superación de mis miedos ante mi marido y hacia la definición de comportamiento inaceptable.

Mis madrinas han sido la clave de mi recuperación. Tengo

más de una madrina porque para mí la idea de una figura de autoridad es tan peligrosa que necesito repartirla. ¡Cuan agradecida estoy por tener tantas formas aceptables de aplicar el programa Al- Anón! Nadie dice: "Estas son las reglas; ¡sólo una madrina por cliente!". Mis madrinas me demostraron con tanta claridad el valor del amor y el servicio, que espero con entusiasmo el día en que tenga el valor suficiente para ser madrina de alguien que, como yo, se estremece como un álamo tembloroso ante una ráfaga de juicios de alguien con autoridad.

PASOS HACIA EL FUTURO

Aprender a examinar nuestras actitudes, motivos, comportamiento y sentimientos para poder avanzar en la cicatrización de nuestras heridas es una tarea difícil para los que nos criamos en hogares afectados por el alcohol. Muy temprano aprendimos a no hablar acerca de lo que veíamos, a no confiar en nadie sino en nosotros mismos, y -sobre todo- a no sentir, dado que nuestros sentimientos eran, muy a menudo, desoladores. Sin embargo, vamos descubriendo que necesitamos poner en tela de juicio estas tres sentencias de nuestra infancia acerca de la esencia de la vida si hemos de recuperarnos de la enfermedad familiar del alcoholismo. Los sentimientos, una vez liberados, constituyen nuestra más certera guía hacia los rincones más recónditos de nuestra psiquis.

Venir a Al-Anón nos proporcionó el amor, la comprensión, la compasión y la seguridad necesarios para comenzar a poner en duda las más arraigadas premisas aprendidas en nuestra familia de origen. El programa mismo se mantiene constante, estable, seguro, cualidades que no eran muy conocidas en casa. No obstante, las formas de aplicar el programa son tan variadas como la creatividad de la raza humana. Cada uno de nosotros lo hace a su manera y a su ritmo, y se nos alienta a desarrollarnos

como individuos. Aprendemos que una autonomía sana es esencial en nuestro objetivo de ser adultos maduros.

Para comenzar a aplicar un Paso sólo debemos elegir, entre diversos métodos, el que más nos conviene en cada momento. En esta etapa sabemos que no tenemos la necesidad de alcanzar la perfección, ya que no hemos terminado con los Pasos una vez que los hemos "aplicado". Representan permanentemente las columnas de la recuperación y pueden ser revisados -a lo largo de la vida- de maneras ventajosas. Algunas opciones incluyen leer acerca de un

Paso en particular en el libro *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon*, para reflexionar con detenimiento cómo podría aplicarse a nosotros, o para preguntar a otro miembro cómo lo hizo. Podemos asistir a una reunión referida a un Paso, escuchar a los oradores, decidir hacer algo distinto sólo por hoy, o pedirle orientación a nuestro Poder Superior en silencio y luego seguir las sutiles señales de nuestra intuición. Algunos formulamos por escrito cada Paso, buscando resistencia, temor, ira o cualquier otro indicio, como tensión corporal, que señale que necesitamos la ayuda de un Poder superior a nosotros. Si encontramos resistencia podemos orar para obtener la voluntad o para que se elimine nuestro temor. Cuando estamos dispuestos, es notable cuan a menudo aparecen los maestros. El maestro puede ser el comentario de un amigo, la repetición de una conocida situación desagradable que nos permite recomenzar con una actitud diferente, o un despertar interior. Para ver y entender el mensaje sólo debemos aprender a ser abiertos y receptivos.

El compromiso con una aplicación sistemática de los Pasos es importante para la recuperación. Algunos miembros practican en un Paso al mes, conscientes de que, en ese momento, no es necesario hacerlo más minuciosamente. Otros deciden avanzar al ritmo que les resulta cómodo, o al que le sugiere un padrino con más experiencia. Hay un motivo para ordenar los Pasos: cada uno suministra base y apoyo para el siguiente; sin

embargo, no hay un "Policía de los Pasos" que nos multa por no respetar el orden. Encontramos esenciales la oración y la meditación constantes, como sugiere el Undécimo Paso, desde el comienzo mismo del programa. Un Paso específico puede ser útil en una situación perentoria aunque todavía no hayamos "llegado a ese punto". Luego de completar los Doce Pasos, nos damos cuenta de que los practicamos a diario en muchas circunstancias de la vida, pues nos ayudan en todos nuestros asuntos. A medida que seguimos utilizándolos, evolucionamos de manera maravillosa, jamás imaginada.

Sin importar cómo ordenemos nuestro viaje, debemos dar un paso a la vez. Al poner un pie delante del otro nos dirigimos hacia la libertad y la plenitud.

Necesitaba todos los Doce Paso Amo a los alcohólicos y me siento agradecida de que mi amor por ellos me haya causado suficiente dolor como para encontrar un programa de recuperación llamado Al-Anon. Mi padre, el primer alcohólico que amé, tenía un encanto especial y gente de todas las edades se sentía atraída por él. El alcohol lo alejó de mí una y otra vez y yo padecía un profundo dolor.

Durante mi infancia, parecía que teníamos otro miembro en la familia: las botellas de whisky. ¡Cada vez que buscaba una toalla en el armario caían las botellas! No sabía qué contenían, sólo que cuando papá las empinaba y bebía, cambiaba y se volvía amenazador. A medida que progresaba la enfermedad, me sentía feliz cuando lo arrestaban o era hospitalizado, porque tanto él como nosotros estábamos a salvo por un tiempo. Mis hermanos y yo sólo teníamos seguridad cuando vivíamos con la abuela. Me encantaba ese lugar porque era un refugio sereno en un mar caótico, pero no podíamos quedarnos siempre allí.

También me gustó la reunión de AA a la que asistí con papá y mamá. Era una reunión de aniversario y nos divertimos como

una familia y nos estrechamos las manos. Pero papá no se quedó en AA, y cuando se divorciaron, me sentí aliviada. Desapareció

de mi vida -sin llamadas telefónicas, sin apoyo-pensamos que había muerto. Años más tarde, mi marido y yo decidimos reclamar un pequeño seguro de vida de papá para aliviar nuestros problemas financieros, pues el alcoholismo de mi marido estaba agotando las pocas reservas que teníamos. Así nos enteramos de que mi padre estaba vivo. Por un tiempo vino a vivir con nosotros. ¡Un verdadero desastre! Nos dejó otra vez y nuevamente sentí dolor y alivio.

El alcoholismo progresó en mi matrimonio y pensé que había algo malo en mí. A medida que progresaba la enfermedad, mi locura aumentaba. Desesperada, incluso intenté con la bebida pensando: "Si no puedes vencerlos, únete a ellos". Mamá vio lo que me estaba pasando y llamó a papá para pedirle que me llevara a AA. Viajó a mi ciudad, me llevó con los niños a almorzar y luego, a una reunión Anón. Comenté que me encantaba lo que AA hacía por él (había vuelto al programa por un tiempo) pero que eso no era para mí. Sabía que algo estaba cambiando mi personalidad, parecía que mi espíritu moría lentamente, pero no me quedé en Al-Anon. Durante mucho tiempo mi marido y yo jugamos al gato y el ratón con el programa. Yo lo dejaba, él iba a A A un tiempo y decía las palabras mágicas acerca de ir donde papá iba; lo dejaba volver a casa y todo era agradable; luego dejábamos de asistir y de nuevo comenzaba la locura. Cuando papá murió, perdí el contacto con el programa, pero no la noción de que allí había ayuda disponible.

A la larga, el alcohol tenía el control total de nuestra vida y ya no tenía dónde ir. Me sentía indefensa y sin esperanza. Lo que pensaba era el fin de toda esperanza, fue en realidad el comienzo. Finalmente escuché y llegué a entender la paradoja de que, en cierta forma, sólo podemos ayudar a los alcohólicos ayudándonos a nosotros mismos.

A LA RECUPERACIÓN

Detestaba el poder que el alcohol tenía sobre mí y las serias crisis financieras que provocaba. Mi madrina me enseñó que si bien soy incapaz ante el alcohol, no debía permitir que el alcohol tuviese poder sobre mí. Aprendí a no reaccionar, a dejar de ser víctima, a ocuparme y ser responsable de mí misma pero no del alcohólico. Llenar en forma separada la declaración de renta hizo surgir espantosas realidades. Había creído las mentiras de mi marido porque eran lo que yo quería creer. Con los Doce Pasos he aprendido a encarar la verdad, y toda la verdad, por terrible que fuera.

Me había sentido abandonada por Dios, pero paulatinamente llegué a creer que el Poder Superior nunca nos desampara, y puede devolvernos la cordura, si nosotros no lo abandonamos. Para ello tuve que dejar de entrometerme en el camino de Dios, en especial con respecto al alcohólico. Reconocí un nuevo poder en esta impotencia: el poder de los Doce Pasos.

Adopté la mejor decisión de mi vida en el Tercer Paso. No podía encargarme de mí misma o de mi familia cuando estaba afectada emocionalmente debido al alcoholismo de un ser querido. Poner mi vida en manos de Dios me calmó. Poner también la vida del alcohólico en manos de Dios reemplazó el pánico y la determinación por paz y aceptación.

Al inicio de la recuperación llamé a mi madrina y le anuncié que iba a comenzar el Cuarto Paso porque necesitaba acción en mi vida. Me sugirió que lo postergara; de otra forma, sería como un bebé que quiere caminar antes de gatear. Así que gateé a través del Primero, Segundo y Tercer Paso una y otra vez, hasta que pude caminar a través del Cuarto.

¡Qué gran viaje de autodescubrimiento resultaron los Pasos! Me consumía tanto tratando de controlar al alcohólico que no me había examinado a mí misma durante mucho tiempo. Cuando terminé con el Cuarto y el Quinto Paso, le pregunté a mi madrina: "¿Crees de verdad que Dios puede hacer algo en todo esto?". Respondió: "¡Sé que Él puede!". Era obvio

que podía, pues mi madre notó que mis ojos habían vuelto a brillar y continua diciéndome que agradezca a mi madrina por haber ayudado a su hijita moribunda.

Repito el Sexto Paso una y otra vez, porque ante cada nuevo desafío nunca estoy "enteramente dispuesta". A la larga, cuando me siento enferma y cansada de estar atada, estoy dispuesta a desprenderme.

Sin ayuda, no puedo modificar mis actitudes. El Séptimo Paso me alienta a pedir ayuda a mi Poder Superior. A veces debo sentir mucha incomodidad antes de lograr la voluntad de estar enteramente dispuesta, y entonces debo ser lo suficientemente humilde como para pedir. Me gusta ser autosuficiente y competente pero necesito la ayuda de otras personas y de mi Poder Superior. Nunca se me impone la ayuda, pero si la pido, la fuerza para cambiar llega. %

Me gustó el Octavo Paso, al menos la parte de hacer una lista. Quería que otros se disculparan conmigo si yo lo hacía con ellos y eso interfirió con la aplicación del Paso. Con el tiempo comprendí que sólo podía hacer algo acerca de mí y estuve dispuesta a hacerlo.

El Noveno Paso fue toda una aventura. Fue más difícil reparar el mal causado a los seres que más amaba. El momento y el lugar me esquivaban, hasta que estuve dispuesta. Mi madrina me ayudó a examinar situaciones en las que realmente debía reparar para separarlas de otras áreas donde el daño mayor lo hice para mí misma. Si bien tenía la esperanza de que mi esposo y yo nos reuniéramos nuevamente con amor y sobriedad, mi matrimonio terminó en divorcio y él se casó otra vez. Confesarle a Dios -durante el Undécimo Paso— cuánto había deseado que mi historia hubiera sido diferente me ayudó a aceptar la realidad. Una de las cosas más difíciles que me ha tocado hacer fue orar por su felicidad, pero esto también alivió mi dolor y me ayudó a aceptar.

Todas las noches reflexiono acerca de los acontecimientos

Diarios y aplico el Décimo Paso. Si reconozco una falta, intento obtener la voluntad para repararla. La adminot ante Dios, ante mí misma y – cuando se presenta la oportunidad- ante otra persona involucrada. Confío en que Dios me presentará esa oportunidad cuando esté lista y cuando sea momento apropiado.

Para mí la palabra clave en el Undécimo Paso es “tratar”. No siempre percibo el contaco consciente, pero sé que cando lo busco estoy haciendo lo que me corresponde. A la larga, experimento el contacto. Orar sólo para reconocer la voluntad de Dios hacia mí es una mravillosa libertad. A veces se necesita mucho valor para cumplirla, suando Su voluntad no es la mía, pero cada intento fortalece mi valor. Es Dios dándome valor.

Desperté espiritualemnte cuando tomé conciencia- en medio de la desesperación y la lucha- de una Presencia Superior dándome una gran paz y la capacidad de vivir con alegría pese a las apariencias exzternas. La serenidad es muy atractiva, y obtengo más cada vez que la comparto con otros. Llevar el mensaje a otros, como lo sugiere el Duodécimo Paso, me ayuda, porque yo misma resuelvo cosas cuando comparto mi recuperación con otros, y la oportunidad de ayudar a otra persona aumenta mi autoestima.

Actualmente mis hijos beben, y eso causa problemas. Debido a nuestras experiencias de vida, saben que hay soluciones a su disposción. Los dos han estado enm el programa de AA y lo abandonaron, pero espero que algún día vuelvan, como yo lo hice. Intenté convencelos de que asisitieran a reuyniones, pero mi madrina me recordó que la recuperación debe ser su propia decisión. Tratar de controlar la vida de otros, incluso si son mis hijos, sofaca la mia. Con mis hijos vuelvo al Primer Paso porque percibo que, con cada persona, debo aprender nuevamente lo que antes aprendí. Esta vez, lz diferencia es que tengo un programa. Tal vez no lo siga a la perfección, pero lo tengo. Ellos pueden descender al valle de las sombras del alcoholismo y la muerte, pero hoy puedo amarlos y no hundirme con ellos.

DE LA SUPERVIVENCIA

A LA RECUPERACIÓN

Cuarta parte CICATRIZAR LAS HERIDAD DE LA INFANCIA

LA ALEGRIA ES UN DERECHO DE NACIMIENTO

DE LA SUPERVIVENCIA

A LA RECUPERACIÓN

“La ambivalencia" describe bien los sentimientos que experimentamos al crecer en familias afectadas por el alcoholismo. Nos sentimos ambivalentes hacia los alcohólicos, hacia los padres no alcohólicos y hacia la vida misma. En nuestra joven vida, el amor y el temor se combinaban tan íntimamente como el whisky y la soda. A veces, el temor era agudo y potente como un whisky puro; otras, el amor era tan burbujeante como la soda, pero a menudo las dos emociones se entrelazaban de un modo confuso. Manejarse en extremos emocionales, tanto en nuestro interior como en la familia, distorsionaba nuestra percepción acerca de la verdad, la realidad, la compasión e incluso la decencia humana. Aprendimos a negar, a minimizar, a exagerar y, con el tiempo llegamos a sentirnos agraviados y a enfurecernos con la vida misma. Estábamos ajenos a las causas de nuestra confusión, lo mismo que cualquier alcohólico. A la mayoría nos llevó años -llenos del amor y apoyo que encontramos en Al-Anón- poder comenzar a desenredar las hebras de nuestra vida y entrelazarlas con nuestra propia visión creativa, particular y hermosa de lo que puede ser la vida.

Pero incluso la felicidad puede plantear problemas para los hijos adultos de alcohólicos. A veces, al seguir desprendiéndonos de las capas de nuestro pasado, descubrimos que deliberadamente hemos olvidado nuestra niñez infeliz o que hemos imaginado los recuerdos gratos de la juventud. A veces, hasta la felicidad actual parece sólo otra forma de negación. Después de habernos sentido deprimidos y desesperados, o exageradamente valientes, insensibles o haber vivido en un mundo de fantasía, aunque nos puedan suceder cosas buenas se cierne sobre nosotros una sombra que espera el próximo desastre. Dado que nuestras experiencias pueden haber oscilado entre emociones extremas o sentimientos anestesiados, nuestro reto en la recu-

ración es lograr un equilibrio en la vida y aceptar las muchas variantes de color y textura que ella nos presenta. En vez de vivir siempre pensando en los extremos, blanco y negro, en la recuperación intentamos encontrar el arco iris dentro de nosotros.

Examinarnos interiormente es fundamental para recuperarnos de los efectos del alcoholismo ajeno, ya que si bien podemos haber experimentado dificultades y traumas en los años de formación, es en realidad la reacción continua ante estas cosas lo que hoy nos perturba. Aunque hayamos dejado al alcohólico, no escapamos de la confusión, la culpa, la inseguridad, la rabia y el temor que conocimos en la juventud. De hecho, nos sofocábamos en nuestras propias costumbres malsanas, sin comprender que otro camino, uno espiritual, podría llenarnos de un aliento vital de esperanza, amistad y amor. *?

La toma de conciencia no lo resuelve todo, ni tampoco ocurre el cambio de la noche a la mañana. El crecimiento espiritual lleva tiempo. Integrar lo "nuevo" como una parte familiar y confortable de nosotros mismos entraña el compromiso personal y el apoyo de otros en la hermandad para ayudarnos en el camino. No obstante, el esfuerzo parece valer la pena, y tratamos de comprender y aplicar lo que escuchamos una y otra vez en las reuniones. Un miembro, al describir la serenidad, expresó sorprendido: "Al principio no pensé que deseaba la serenidad. La comparaba con algo parecido a una especie de sonambulismo o muerte emocional. En ese entonces no me daba cuenta de cuánto dependía de las crisis para sentirme vivo, pues no tenía idea de cuan profundamente había reprimido la mayoría de mis sentimientos. Hace poco, experimenté una sensación nueva e inusual. Sentí una paz total ante la vida y, al mismo tiempo, me invadió una gran alegría. En ese momento, comprendí que *eso* era la serenidad, y me reí mucho por el simple y glorioso placer de hacerlo".

Vivir con plenitud exige confianza suficiente para liberar nuestro rígido y manipulador control de la vida, ya que sólo así

A LA RECUPERACIÓN

podemos aceptar la guía de un Poder Superior a nosotros. Para los hijos adultos de alcohólicos, nuestra confianza dañada y devastada tiene que cicatrizar y ser alimentada poco a poco hasta sentirnos con la suficiente seguridad como para soltar las riendas y entregárselas a Dios. La confianza no proviene de leer un libro, por más inspirador que sea, sino de experimentar relaciones nuevas que confían en nosotros y en las que nosotros podemos aprender a confiar. Al-Anón nos suministra oportunidades magníficas de unirnos a otros que, como nosotros, han sido heridos y traicionados. Si bien somos muy vulnerables al llegar al programa, finalmente logramos compartir nuestras historias así como nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Milagrosamente comenzamos a cicatrizar. La comunicación con los miembros, las reuniones, la meditación y la oración son necesarios, pero también descubrimos que es esencial poner en práctica los Doce Pasos de Al-Anón.

Si nos entregamos voluntariamente a la disciplina espiritual de los Doce Pasos, nuestras vidas se transformarán. Nos convertiremos en personas maduras y responsables y con una gran capacidad de alegría, realizaciones y asombro. Pese a que nunca seremos perfectos, el continuo progreso espiritual nos revelará nuestro enorme potencial. Descubriremos que somos dignos de amar y ser amados. Amaremos a otros sin perdernos a nosotros mismos, y aprenderemos a aceptar el amor. Nuestra visión, antes empañada y confusa, se aclarará y podremos percibir la realidad y reconocer la verdad. El valor y la camaradería reemplazarán el temor. Podremos correr el riesgo del fracaso en el desarrollo de talentos nuevos y ocultos. Nuestra vida, sin importar cuan maltratada y deteriorada esté, nos brindará esperanza para compartir con otros. Comenzaremos a experimentar y conocer a fondo nuestras emociones, sin ser esclavos de ellas. Nuestros secretos ya no nos sumirán en la vergüenza. Al adquirir la capacidad de perdonarnos a nosotros mismos, a nuestras familias y al mundo, nuestras opciones se incrementarán. Nos haremos respetar, pero no

DE LA SUPERVIVENCIA

agrediendo al prójimo. La serenidad y la paz tendrán significado para nosotros al permitir que nuestra vida y la de nuestros seres queridos fluyan día tras día con la tranquilidad, el equilibrio y la gracia de Dios. Libres del terror, descubriremos que podemos deleitarnos en la paradoja, el misterio y la admiración de la vida. Nos reiremos más. El temor será reemplazado por la fe y la gratitud aparecerá naturalmente al comprender que nuestro Poder Superior hace por nosotros lo que nosotros no podemos lograr por nuestros medios.

¿Podemos crecer de esa forma? Sólo si aceptamos la vida como un proceso continuo de madurez y evolución hacia la plenitud. De pronto advertimos que esos dones van apare- ciendo. Los vemos en los que nos rodean. A veces lentamente o con vacilaciones, a veces como destellos, aquellos que aplican los Pasos cambian y crecen hacia la luz, hacia la salud y hacia su Poder Superior. Al observar a otros, nos damos cuenta de que esto también es posible para nosotros.

¿Llegaremos alguna vez? ¿Nos sentiremos siempre alegres? ¿Estaremos libres de enfrentarnos con la crueldad, la tragedia o la injusticia? Es probable que no, pero adquiriremos una creciente aceptación de nuestra falibilidad humana, así como mayor amor y tolerancia mutuos. La autocompasión, el resentimiento, el sentirnos mártires, la rabia y la depresión se desvanecerán de nuestra memoria. El espíritu comunitario definirá nuestra vida en lugar de la soledad. Sabremos que somos parte, que somos bienvenidos,que tenemos algo que aportar... y que eso es suficiente.

VIVR CON SERENIDAD

La recuperación disipa la confusión

Cuando tenía cinco años, papá solía llevarme sobre sus hombros por calles y tiendas llenas de gente. Era tan alto que

yo pensaba que estaba en la cima del mundo y podía ver hasta el infinito.

Cuando tenía cinco años, papá me dejó ayudarlo con dificilísimos rompecabezas para adultos. Nunca se burlaba de mí como lo hacían mis hermanos. Me daba el tiempo necesario para poner las piezas en orden. Incluso decía: "Miren cómo sus deditos pueden ordenar este difícil rompecabezas". ¡Estaba orgulloso de mí! Cuando tenía cinco años, mi hermano, mi hermana y yo dormíamos juntos en la misma cama, cada uno con su "arma" para pegarle a papá cuando volvía a casa borracho y empezaba una pelea. Mi hermano tenía un bate de béisbol, mi hermana una plancha y yo un pesado frasco de loción. Era lo único que cabía en mi manita. Estaba asustada.

Cuando tenía cinco años, papá me llevaba a la piscina. Solía quedarse en el agua conmigo todo el tiempo que yo quería. Me dejaba usar sus rodillas como trampolín. Me enseñó a nadar y a zambullirme.

Cuando tenía cinco años y mi papá se emborrachaba, le pegaba a mamá. Tenía moretones luego de una pelea ruidosa y aterradora. Yo lloraba mucho. Le pedía a mamá que dejara a papá, pero me decía que necesitaba quedarse con él para poder alimentarnos. Quizá si no hubiera tenido que comer, ella lo habría dejado.

Cuando tenía cinco años, la vida era muy confusa. Ahora tengo muchos más y la vida sigue siendo a veces confusa. Pero hay cosas que sé con certeza: mi vida fue afectada por la enfermedad del alcoholismo; hay un lugar para encontrar la recuperación de la enfermedad, y se llama Al-Anón.

Ahora tengo mucho más de cinco y, a veces, aún me siento temerosa. Levanto el teléfono y comparto mi temor con otro miembro Al-Anon, y el temor se reduce hasta hacerse más pequeño que mis propios cinco años.

Ahora soy más madura que cuando tenía cinco años y la aceptación de Al-Anon me ayuda a rescatar las cosas buenas de

mi padre: la capacidad de amar a una niñita tal como es, sin expectativas.

Ahora sé más*que cuando tenía cinco años y sé cómo la enfermedad alcoholismo deja dolor y desconfianza persistentes, confusión y temor, y que hay soluciones en los Doce Pasos, compañeros en recuperación, y solaz en un Poder Superior siempre presente.

Ahora soy adulta y sé que la solución es más fuerte que la enfermedad y que el amor es más fuerte que el temor.

La recuperación es la libertad de vivir tu propia vida

Una vez escuché que los Pasos estaban numerados sólo para intelectuales. Me alegro de que esa información haya entrado en mi cabeza, pues habría perdido una parte impor- tante de mi recuperación.

Mi abuela alcohólica fue a buscarme al hospital cuando yo era bebé, me llevó a su casa y me adoptó, porque mi madre alcohólica no podía cuidarme. Mi abuela era una mujer malgeniada y dominante, y yo era una niña molesta. No importa lo que yo hiciera, no estaba lo suficientemente bien o correcto para complacerla. No estaba permitido que me enojara en lo absoluto; después de todo, miren todos los sacrificios que hacía por mí. Aprendí acerca del resentimiento cuando era muy joven. Ella sentía resentimiento hacia mí y yo, a mi vez, hacia ella y la verdadera familia qu no tenía.

Yo también anhelaba desesperadamente que me miraran y apreciaran. Durante muchos años traté en vano de obtener su afecto volviendo obedientemente a casa los días festivo para

para realizar las labores que ella había reservado para mí. En lugar de agradecerme, me reprochaba recordándome que debía apreciarla, pues esos serían sus últimos días festivos que ella pasaría en la tierra.

Finalmente, después de varios años en Al-Anón, junté el valor como para no volver y gozar de mis vacaciones. Por supuesto, ella tuvo que hospitalizarse y temí que se muriera. No ocurrió. Entraba y salía del hospital hasta que mi tío le consiguió un hogar donde la cuidaran, en otro estado, cercano al suyo.

Un día mi tío me llamó para decirme que ella se encontraba nuevamente en el hospital. Mi intuición (o quizá mi Poder Superior) me indicó que esta vez las cosas serían distintas. Aunque sólo había llegado hasta el Quinto Paso, no estaba dispuesta a dejarla ir sin hacer mi Noveno Paso con ella. Oré por voluntad y paciencia, y las obtuve.

Como vivía muy lejos, no me era posible ir a visitarla personalmente, así que decidí que grabar un cásete sería una alternativa aceptable. En el mismo aceptaba la responsabilidad por todo el dolor que le había causado. Reconocía los resentimientos y las heridas que soportaba debido a las injustas expectativas que había puesto en ella. Le comenté las cosas que admiraba de ella y los regalos que me había dado. Luego la liberé. Reconocí que había hecho mucho procurando criarme bien y que ahora podía ocuparme de mí misma. Hablé de la manera más amable y afectuosa que pude, y luego envié la cinta sin esperar nada a cambio.

Mi abuela nunca me dijo que lo había recibido, pero sentí un gran alivio. Murió seis meses después, y gracias a mi reparación, pude hablar sincera y amorosamente en su funeral. Libre de resentimientos y expectativas, no tenía que mentir ni embellecer las cosas.

Me esperaba otro regalo más. En la reunión de familia que siguió al funeral, mi tío habló acerca del último año de mi

abuela. Me contó acerca de su deteriorada salud y la pérdida de su deseo de vivir, hasta que un día recibió por correo una cinta grabada. La escuchaba a menudo y pareció recuperarse. Incluso durante un tiempo hablaron de dejar la clínica. Por unos meses se sintió animada y era muy placentero estar con ella, una transformación asombrosa. Luego se enfermó y murió rápidamente. Él nunca había escuchado la cinta, porque era de mi abuela, pero pensaba que yo debía recuperarla.

Creo que mi abuela pasó toda su vida ocupándose de otros y esperando el permiso de vivir su propia vida. Es lamentable que haya tenido que esperar ochenta y seis años para obtener ese permiso, pero gracias a Dios y a Al-Anón se lo di antes de su muerte. Por un breve lapso mi abuela vivió con la libertad con la que yo vivo hoy, gracias a Dios y a Al-Anón, un día a la vez.

La recuperación es un compromiso de por vida

En mi pequeña ciudad la semana de carnaval es un momento emocionante para los niños, en especial para los adolescentes. Se pavonean toda la noche tratando de lucir "súper". No les importaba subirse en los juegos; estaban allí para ver con quién podían encontrarse. Durante la última noche de carnaval, yo era también una de las adolescentes "súper", hasta que llegó mi papá.

Nos estábamos divirtiendo muchísimo coqueteando con los chicos y charlando con las chicas. Vi a mis padres y a mi hermano entre un grupo de personas, así que nos dirigimos hacia ellos para saludarlos. Unos minutos antes de encontrarlos, mamá se había dado cuenta de que habían dejado los boletos de entrada en casa. ¡Papá estaba furioso! Tenía esa mirada cruel y fría como una piedra; esa cara yo la había visto un millón de veces. Al instante se volvió hacia mí y preguntó: "¡¿Tienes los boletos de entrada?!" Antes de poder contestar

que no, en ese mismo momento, en medio del carnaval, empezó a pegarme. Miré hacia adelante, simulando no ver a nadie pero viendo en realidad a todos. Ellos también me vieron y clavaron la mirada en nosotros. El corazón me latía con fuerza y sentí el aguijón de cada bofetada, pero más penoso aún fue que la gente me observara. Reprimí mis sentimientos y me protegí de los golpes, pero no pude defenderme de la vergüenza que sentía ante esos ojos escrutadores. Nadie trató de detenerlo.

¿Por qué me dirigí hacia mis padres? ¿Por qué no les hice una señal con la mano y continué paseándome? ¿Por qué no corrí? Ahora sé que era totalmente incapaz; una niña atrapada en los abusos de toda una vida.

Años más tarde, sola y aislada, me casé con un alcohólico y algo bueno me ocurrió: ¡un hermoso bebé! Lo adoraba. Por fin alguien me quería y me necesitaba. Mi vida tenía un propósito y él se convirtió en mi salvador. Aunque hoy sé que es injusto esperar que un bebé salve a su madre, de alguna manera lo hizo. Cuando tenía unos siete meses de edad, su padre vino a casa tan borracho que apenas podía caminar. Prácticamente subió las escaleras arrastrándose. Luego, para mi asombro y mi horror, se tropezó y cayó con nuestro bebé en los brazos. No sé qué me sucedió, pero ver a mi precioso bebé en los brazos de ese borracho de pronto me abrió los ojos a la devastación que había soportado a lo largo de mi niñez, y decidí que nunca haría que mi hijo tuviera que pasar por todo eso. Al día siguiente llamé a Alcohólicos Anónimos, y me dieron el número de teléfono de un miembro Al-Anon.

Al-Anón reemplazó toda mi existencia; practicaba el programa con vehemencia como si mi vida dependiera de ello. ¡Y dependía! Con el tiempo dejé a mi marido alcohólico y encontré un hombre que es un padre maravilloso y un marido cariñoso. Adoptó a mi hijo y tuvimos juntos otro hijo. Mi vida se llenó de alegría y felicidad.

DE LA SUPERVIVENCIA

Sin embargo, aún nos queda una lección que aprender, y la aprendimos a las malas. Como mi marido no tenía antecedentes alcohólicos, me instó a que dejara de asistir a las reuniones luego de nuestro casamiento. Al recordar que mi madrina me había dicho que necesitaría un programa por el resto de mi vida, al comienzo me resistí, pero dado que él consideraba las reuniones como una amenaza y el hecho de no dejarlas como una prueba de que aún me aferraba al pasado, finalmente cedí. Durante un tiempo intenté aplicar sola el programa de Al-Anón, pero este no es un programa que se practica "solo". Mis libros seguían en un estante llenándose de polvo, mientras yo volvía, sin darme cuenta, hacia viejas pautas.

Como ya no era la persona con quien mi marido se había casado, traté de controlar la vida de todos, y me preocupaba por todo. Cuanto más intentaba controlar, más pasivo se tornaba mi marido. Todavía trataba de controlar, y nuestros hijos se tornaron pasivos, rehusando asumir responsabilidades. Pronto sentí resentimiento contra mi esposo y mis hijos y, a la vez, ellos se refugiaron en una pasividad mayor. Era un círculo vicioso que se alimentaba a sí mismo. Al final tuve una terrible discusión con mi hermana, en parte debido a mi actitud. Por suerte, ese desacuerdo me abrió los ojos y vi exacta- mente lo que necesitaba: ¡Al-Anon!

Han pasado casi tres años desde mi regreso a Al-Anon. La vida maravillosa que comparto con mi marido y mis hijos ha florecido otra vez desde que volví al programa. Mi esposo aprendió a respetar el hecho de que mi pasado es parte de mí y que nuestro pasado afecta nuestro futuro. Todo es mejor gracias a mi participación activa en Al- Anon.

Al-Anon me enseñó que soy una persona digna y que no merezco ser objeto de abusos por parte de nadie, pero, sobre todo, que puedo decidir cómo vivir mi vida. Al-Anon me dio el valor y la autoestima para ir a la universidad. Desde que estaba en primer grado he querido ser maestra de primaria, y pron-

to mi sueño se convertirá en realidad. Al-Anón me ayudó a deshacerme de mis esfuerzos por controlar a mi marido y, a la vez, he logrado su activa colaboración.

Cuando me senté a la mesa del comedor para garabatear algunas ideas para este aporte, volví a experimentar esa esce- na del carnaval. Esta vez sentí lo que había reprimido duran- te tanto tiempo. Comencé a temblar y casi vomité, mientras derramaba lágrimas que debía haber derramado mucho antes. Mi marido me abrazó, mientras el dolor me desbordaba. Me sentí otra vez como una niña de catorce años y por primera vez experimenté su dolor. Hoy me siento privilegiada por tener un hombre afectuoso que me abraza. Nunca lo habría reconocido sin la ayuda de Al-Anon, y él sabe **cuan** valioso es mi programa para todos nosotros. Si se me olvida, la noche de la reunión él me lleva suavemente hacia la puerta. Agradecida, y sabiendo que mis hijos están seguros en manos de su padre, salgo tranquila.

La recuperación significa nunca abandonar la esperanza

Mamá comenzó un tratamiento para su enfermedad de alcoholismo a la edad de ochenta años. Anteriormente, admitía que tenía un problema pero nunca se decidió a pedir ayuda hasta que empezó a tener alucinaciones y se discutieron opciones sobre cómo viviría. Era evidente para mí -confirmado por su consejero- que mamá no tenía idea de que su alcoholismo había causado problemas a otra gente. Ahora tiene ochenta y un años y el Día de la

Madre celebró seis meses de sobriedad. A la edad de cuarenta y ocho años y luego de trece años en Al-Anón, ¡ Me siento extasiada! ¡Qué regalo me brindó mi Poder Superior! Para todos los hijos adultos que aín tienen padres alcohólicos activos, nunca digan “Nunca

DE LA SUPERVIVENCIA

La recuperación es encarar la realidad sin perder la capacidad de amar

El rechazo era una forma de vida para mi padre alcohólico, que murió hace once años. Mi madre nos había rechazado tanto a él como a mí durante mucho tiempo, culpándonos de todos sus problemas. Crecí pensando que mi madre me amaría si yo fuera diferente y si pudiera convencer a mi padre de que me amara.

Me casé con un alcohólico que ahora está sobrio. Con la ayuda de Al-Anón, aprendí que lo que yo pensaba era rechazo hacia mí, era en realidad rechazo a sí mismo. No tenía nada que ver conmigo. Esta nueva libertad motivó mi deseo de amarme y aceptarme, pero era difícil. La aceptación de mí misma me resultaba ajena por completo. Nunca había experimentado la aceptación o el amor cuando era niña, no me sentía digna de serlo.

Alguien sugirió que hiciera una lista de mis cualidades. Al principio fue una lista muy breve, pero con la ayuda de miembros Al-Anón creció y creció. Ahora me veo como una persona íntegra con muchas cualidades. Incluso mis cualidades cuestionables eran tácticas que solía utilizar para tratar de obtener el amor de mi marido. Este trabajo me ayudó a salvar mi matrimonio y estoy agradecida.

Todavía quedaba un obstáculo: *¡mi madre!* Mantenía la vieja pauta del rechazo. Encaré cada barrera con amor, fortaleza y esperanza. Yo me quería 'y la quería a ella. Al-Anón me proporcionó la fuerza, y cada vez que ella me rechazaba, yo anhelaba un mañana más feliz. Finalmente ambas debimos afrontar la amarga verdad: mi madre no me amaba ni yo le gustaba, y no era mi culpa ni de mi cónyuge alcohólico. Ninguno de los dos le habíamos hecho daño.

Las relaciones con mamá hoy están en un punto muerto. Las dos sabemos la verdad y asumimos nuestra responsabili- dad. No puedo obligar a mi madre a que me quiera y ella no puede obligarme a que yo la odie. Puedo aceptar la posibilidad de

agradarle, o incluso amarme, en el futuro, pero no golpeo mi cabeza contra la pared exigiendo lo que ella no puede dar. Con mucha dificultad he llegado a la conclusión de que no amo a mi madre pero la respeto como tal.

La recuperación es el don de la gracia

El día que murió mamá, permanecí en el jardín, furiosa. Llena de ira, odio, autocompasión y decepción, pensaba que debía escaparme de la pesadilla en que vivía, pero no sabía cómo. Salir a nuestro jardincito era lo único que podía hacer en ese momento.

Unas semanas antes, durante uno de sus escasos días de sobriedad, mamá y yo habíamos estado conversando acerca de los anuarios de la escuela. El día antes de su muerte, había corrido a casa con mi primer anuario escolar. Emocionada, no podía esperar para mostrárselo. Al llegar todo estaba oscuro y silencioso, como si nadie viviera allí; en realidad, en nuestra familia nadie vivía. Sólo existíamos, aislados por completo, repitiendo la rutina como autómatas. Mamá estaba en su habitación, desmayada en la cama como siempre. Había sucedido infinidad de veces antes, pero esta vez no estaba dispuesta a soportarlo. Pensaba que estaríamos mejor sin ella; en verdad, durante años se lo había dicho a papá. No entendía por qué él no la dejaba y nos llevaba lejos de ese infierno en la tierra. Solía decir que yo exageraba y que no era tan terrible. ¡Pero lo era!

Ese sábado de junio por la mañana, en el jardín, todas mis emociones tormentosas explotaron. Lloré y supliqué a Dios, que en realidad no estaba segura si existía. Ya no podía más. De pronto me invadió una oleada de compasión. Sabía que mi madre no había elegido ser así, que era una víctima de la enfermedad del alcoholismo. Prometí que trataría de no emitir juicios sobre ella. Experimenté un asombroso sentimiento de paz que disipó mi confusión. Para sellar mi promesa, junté algunos

lirios del jardín y los puse en un vasito. Se los llevé a mamá, junto con un té servido en una de sus tazas de porcelana preferidas. Aún no había vuelto en sí, por lo que dejé una nota en su mesa de noche. Creo que sólo decía: "Te quiero" o "Lo siento". Tuve el impulso de tomarle la mano pero no lo hice. Algo me detuvo. Le dije que guardaría el anuario hasta que se sintiera con ganas de mirarlo y partí a mis actividades diarias.

Varias horas más tarde papá me llamó con una voz extraña, ahogada. Me dijo que mamá estaba muerta y que parecía que habíaocurrido hacia rato, probablemente durante la noche. Durante años me sentí irritada y traicionada porque nunca tuvimos la oportunidad de hablar como lo hace la gente, y porque no pude conocerla en realidad. Esa ira casi me llevó a seguirle sus pasos, pero por fortuna jamás olvidé el olor y las escenas de esa mañana de silencio sepulcral. Veinte años después levanté un vaso de whisky y en los cubitos de hielo vi a mi mamá muerta. Sabía que tenía que cambiar. Eso, y un compañero de trabajo que me comprendió más de lo que nunca me hubiera imaginado, me trajeron a Al-Anon.

Durante un tiempo pensé que estar atrapada tanto tiempo en mi odio, traicionaba la promesa que había hecho aquella mañana, de amar y comprender. Ahora comprendo que sin un programa que ayudara en mi reconciliación, era tan incapaz ante mi odio como lo era mamá ante el alcohol. También me doy cuenta de que di un primer paso importante en el camino hacia la cicatrización cuando le pedí a un Dios -a quien ni siquiera entendía- que me ayudara, y Dios respondió con una bendición verdaderamente asombrosa. Me gusta pensar que, aunque su cuerpo estaba muerto, el espíritu de mamá esperó a que pudiera despedirme de manera adecuada. Las cosas no salieron como las dos queríamos, estoy segura, pero sé que ese momento de gracia, que plantó la semilla de la compasión en mi corazón, lo propició Dios, haciendo por mí lo que yo no podía hacer por mí misma.

He llegado a la conclusión de que nunca estuve sola, ni siquiera entonces, y que mis padres eran gente imperfecta, en las garras de una terrible enfermedad, que se enamoraron y tuvieron esperanzas y sueños para ellos y para sus hijos que no pudieron concretar. Pocos lo logramos. Por fortuna, con la ayuda de Al-Anón y de mi Poder Superior, puedo intentarlo.

La recuperación es un programa de autodisciplina

Durante veinte años me sumergí en libros de esfuerzo propio, seminarios, terapias e iglesias; cualquier cosa que pudiera ayudarme a sentir bien, que me impidiera elegir gente que parecía afectuosa al principio, para luego robarme dinero, propiedad, para terminar amenazándome con maltratos físicos cuando yo protestaba.

Finalmente conocí un hombre en AA que compartió su programa conmigo, me llevó a reuniones abiertas y, a veces, mientras él asistía a AA, yo iba a Al-Anón. Una noche, en una reunión abierta de AA, relacioné mi vida actual con mi niñez. La noche siguiente fui a Al- Anón dispuesta a escuchar tanto con mi corazón como con mis oídos. Alguien mencionó que mucha gente de AA empieza con noventa reuniones en noventa días. Supuse que si era bueno para ellos, sería bueno para mí. Intenté todo lo que me sugirierón.

De todo lo que escuché, algo persiste en mi mente, si bien recuerdo haberlo escuchado solo una vez. Alguien dijo: “no nací así, lo parendí. “ Al oírlo sentí más esperanza de la que nunca había experimentado. ¡*Supe* que lo que había aprendido, podía olvidarlo!

El miembro de A A que yo amaba me trajo al programa, pero mi madre fue siempre el tema que planteaba en las reuniones. Por primera vez encontré gente que comprendía que, por más horribles que fueran los acontecimientos de mi vida, no hablaba

de una persona malvada. Describía a alguien a quien amaba, lo que me llenó de dolor y confusión. Permanecí atrapada en la confusión hasta que mi madrina me dijo que los únicos Pasos que no servían eran los que no usaba. Así que apliqué los Pasos. Me sugirió reuniones Al- Anón enfocadas a hijos adultos y fui. A cada paso que daba, la gente me recordaba que este no era un programa de *charla* sino de *acción*. De manera que apliqué lo que me decían y comenzó a funcionar.

Al amparo de las reuniones intensas y emotivas de hijos adultos, esas lágrimas que había reprimido en mi niñez por fin fluyeron y comenzó realmente la cicatrización. Aprendí a reconocer mis propios límites y a respetarlos. Si otros rehusaban respetarlos, podía alejarme sin defenderme ni atacarlos. Las reuniones Al-Anon de hijos adultos fueron el eje de mi crecimiento.

Pero entonces, hasta ese refugio seguro comenzó a perturbarme. Parecía que algunos grupos estaban en guerra con Al-Anon. Algo no funcionaba, pero no sabía qué era. Sólo sentía una profunda inquietud. Estuve de acuerdo con los miembros que opinaban que no se debía usar otra literatura que no fuera literatura de Al-Anon, cuando no había nada que se refiriera a nuestros casos. Me frenaban las limitaciones a nuestros recursos para progresar. Pronto yo también estaba en guerra con Al-Anon y defendí mi posición enérgicamente. Con el tiempo, mi madrina me ayudó nuevamente, conduciéndome hacia una lectura más a fondo de las Doce Tradiciones. El significado de "unidad de propósito" y nuestra ubicación en el programa como estudiantes, miembros y hacedores de recuperación se hicieron evidentes al aplicar las Tradiciones como antes había aplicado los Pasos. Hoy, cuando escucho las quejas acerca de la falta de literatura aprobada por la Conferencia para hijos adultos, digo: "¿Has enviado tu historia? Es la única manera de obtener esa literatura, escribiendo nuestras historias de recuperación en Al-Anon."

Hoy existe alegría en mi vida y en nuestra familia.

Hace poco lo percibí en la expresión de mi hija mientras jugaba con sus hijos. Verla a gusto y en paz cuando deja a sus hijos conmigo, sabiendo que la casa de la abuela es un lugar seguro y feliz a donde los niños quieren venir, es uno de los mayores dones que recibí de la aplicación de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.

Me siento privilegiada al escribir y contribuir al crecimiento continuo de Al-Anón, que me ha sacado de la locura en la que estaba prisionera. Luego de nueve años en Al-Anón me siento viva y animada, y sigo mejorando. En una época pensaba que la desesperación no tiene fondo, pero ahora sé que la alegría no tiene límites. Un terapeuta me preguntó una vez cuánto tiempo pensaba asistir a Al-Anón y le contesté: "Hasta que aparezca algo mejor." Espero estar aquí mucho tiempo.

La recuperación es una elección

¿Por dónde se empieza a contar una historia que comenzó hace casi sesenta años? ¿Cómo expresar en palabras las heridas que se han dejado de lado durante decenios y sólo ahora comienzan a cicatrizar? ¿Puede una persona encontrar en algún momento una salida al dolor sufrido por haber pasado la niñez, la adolescencia y la edad adulta en un ambiente alcohólico? La respuesta es "¡sí!", ¡y puedes empezar hoy mismo!

Vine a Al-Anón a causa del alcoholismo de mi hijo. Aunque mi vida estaba totalmente descontrolada, sólo veía lo que él hacía. Después de mucho tiempo dedicada a un arduo trabajo, a asistir a muchas reuniones y tratando de aprender todo lo que podía, me di cuenta de que mi hijo no estaba listo para mantener su sobriedad, pero para entonces ya sabía lo suficiente como para dejarlo vivir su vida de la manera que eligiera. Entonces recibí una gratificación, dolorosa al principio, pero que finalmente se convirtió en la clave de mi propia vida.

Cuando por fin me sentí cómoda con el anonimato y confianza

da en la confidencialidad que es la base de Al-Anón, mi pasado oculto afloró. Sólo mediante el gran amor de la hermandad pude encarar lo que me habían hecho en el pasado y lo que le había hecho a otros.

Cuando era una niña, durante muchos años fui usada como un juguete sexual. Desde los cuatro o cinco años mis tíos y primos abusaron sexualmente de mí y eso continuó hasta la adolescencia. Muchos de los que hemos sufrido abuso sexual en la infancia nos preguntamos dónde estaban en esa época nuestras madres y otras mujeres de la familia. ¿Por qué no nos protegieron? En mi familia las mujeres eran consideradas como objetos. Las mujeres de edad no recibían un mejor trato que las niñas y la única forma de sobrevivir era simulando que nada ocurría, que el comportamiento era normal. Reconocer el abuso infantil hubiera requerido que las mujeres encararan la verdad acerca de su propio abuso. No podían, y a veces incluso empeoraban el problema desquitando sus enormes frustraciones en los niños.

El resultado de semejante crueldad fue que, antes de Al-Anón, tenía miedo de cualquier contacto físico, incluso los abrazos. Usaba diferentes máscaras con el objeto de complacer a cualquiera que se me acercaba, y me perdí en ese proceso. Estaba convencida de ser tan imperfecta que ni siquiera mi madre podría quererme. Vivía en una prisión terrible y ni siquiera sabía que estaba encarcelada.

Mi legado no es lindo y está lleno de tristeza, pero es mi legado, y hoy ya no me siento triste. No tengo que simular ser una persona distinta de lo que soy. Debajo de la careta, he descubierto una señora muy simpática, con heridas y todo. No soy perfecta pero no tengo que ser perfecta para que me quieran. Cuando me miro al espejo veo una mujer digna, con mucha gente que la quiere. No puedo ser todo para todos pero puedo ser alguien especial para algunas personas.

A LA RECUPERACIÓN

Hoy, a los sesenta años (y sigo contando), sé que la vida es lo que uno haga de ella. En relación con mi Poder Superior, puedo estar feliz o triste, pero siempre puedo ser yo misma. Experimento lo que elijo; puedo ser la persona que deseo ser.

Esta es toda una declaración y es posible que dé lugar a muchas discrepancias, excepto en Al-Anon. En Al-Anon encontré gente que podía reír y sonreír aunque sus seres queridos estuvieran condenados a destruirse a sí mismos. No tenían que elegir también la autodestrucción, pues habían aprendido que destruirse no ayudaba a nadie. En esas reuniones descubrí la aceptación de hombres y mujeres que buscaban la cordura a su manera y a su ritmo. Si bien todos experimentamos el dolor que la enfermedad nos causó, también escuchamos palabras de consuelo y juntos hemos sentimos calor humano y amor.

En Al-Anon aprendí que tengo derecho a elegir mi vida, lo que voy a tolerar, lo que quiero para mí misma, lo que es inaceptable para mí. ¡Qué libertad! No siempre es fácil aceptar la responsabilidad de la elección. Encargarme de mi propia vida requiere mucha práctica. A veces, al tratar de ejercer esta libertad, puedo parecer prepotente o conflictiva, pero poco a poco aprendo a expresar mis decisiones con amor y consideración por los demás.

En Al-Anon aprendí que puedo tener opciones, donde no me obligan a aceptar lo que no va conmigo. Aprendí que mi rostro puede tener la expresión que yo decida. Aprendí que puedo hablar con franqueza, aunque me contradigan. Ahora nadie puede hacerme sentir, pensar o incluso parecer lo que no quiero. La sociedad fija ciertas normas de comportamiento aceptable, ciertas nociones de lo que es hermoso, pero la decisión acerca de las pautas que me fije o los valores estéticos que adopte sigue siendo mía. Con la libertad viene la responsabilidad y las consecuencias, pero la elección siempre es mía.

Hoy observo mi vida y veo las ventajas en lugar de los inconvenientes. No elegí que el alcoholismo fuera parte de mi vida, pero de mí depende impedir que destruya el resto de mi

vida. Hoy prefiero la serenidad y estoy dispuesta a pagar el precio de esa elección porque sé cuan valiosa es.

La recuperación es ver el mundo con admiración

Recuerdo esa noche. Era jueves. Si esperaba un segundo más, enloquecería. Llamé al número de teléfono y pregunté: "¿Dónde está la reunión Al-Anon más cercana?" Una voz femenina me informó sobre tres reuniones en la zona.

Cuando colgué el teléfono quería llorar, pero no había llo- rado por años, desde mi primer marido alcohólico. Había llorado por, para, y con él durante muchos años; pensaba que no me quedaban lágrimas.

Ahora me obsesionaba mi hermano. Entraba y salía de la recuperación una y otra vez. Yo hacía todo lo posible por ayudarlo. Pensaba que, si pudiera, moriría por él. En cambio, perdía lentamente la razón.

Soy la mayor de diez hijos. Cuando mi padre (probablemente alcohólico) murió, mi madre se quedó con diez hijos menores de quince años. La botella se convirtió en su mejor amiga. Con horror veía a cada uno de mis hermanos y hermanas seguir el mismo camino. Los arrastré a consejeros, centros de tratamiento, Alateen, y los sacaba de la cárcel continuamente. Nada cambió y me sentía abrumada por la culpa.

El alcohol nublaba mi vida tanto como la oscuridad envolvía mi auto esa noche, al dirigirme a la reunión más cercana. Empezaba a creer que me había perdido cuando la iglesia surgió de la niebla. En el abarrotado estacionamiento había un solo espacio libre, justo para mí, cerca de la puerta. Mientras me arrastraba desde mi auto, apareció una mujer con un paraguas, esperándome. No recuerdo quién era, pero la bendigo.

Temerosa y sollozando interiormente, lo único que deseaba era obtener ayuda para mi hermano. La mujer sentada a mi lado me dio el libro *Un día a la vez en Al-Anon.*

Me dijo que podía usarlo hasta que adquiriera mi propio ejemplar. Me sentí abrumada por todo el amor y la comprensión.

Tres años después, estoy maravillada ante lo que dos

reuniones Al- Anon semanales han hecho por mí. Encontré una paz que va más allá de mi comprensión. Con la mente abierta, hace poco caminé -tal vez por primera vez en mi vida- acompañada por mi Poder Superior, a quien elijo llamar Dios. Los pájaros cantaban y observé pequeños pimpollos verdes que brotaban de árboles aparentemente muertos, lo que llenó mi corazón de una alegría inexplicable. Mientras caminaba lentamente, gozando de la obra de Dios, una admiración y un amor indescriptibles me inundaron. Al detenerme para disfrutarlo, vi que algunos árboles muertos habían sido derribados por la tormenta. Las hojas cubrían el terreno entre los árboles. Otros árboles crecían aquí y allá sin ningún orden. Pocos lo hacían rectos y altos.

Yo me detuve, observando muy de cerca, se me ocurrió algo acerca de mi vida. Al igual que los árboles muertos, la falta de perdón y la autocompasióh distorsionan la imagen de mí misma. Mis pensamientos negativos están esparcidos por el suelo. Mis imperfecciones crecen torcidas, aquí y allá. No obstante, cuando mi Dios me mira, lo hace como a un todo, con admiración y amor.

EL DON DE LA VIDA

A veces, en nuestro viaje hacia la plenitud, quizás en medio de una nueva crisis familiar o de grandes cambios en la vida, vuelven sentimientos aterradores de la niñez y nos encontramos luchando de nuevo con emociones no deseadas. Podemos pensar que Al-Anón no funciona y que no hemos logrado nada, a pesar de todo nuestro esfuerzo. Podemos tener la tentación de culparnos una y otra vez por no haber aplicado "bien el programa". Después de todo, si lo hubiéramos hecho, ¿sufriríamos tanto dolor? Podemos

ir a un grupo nuevo y de pronto sentirnos tan tímidos y extraños como años atrás, escuchando los saludos familiares retumbar como palabras huecas y sin sentido.

Podemos hallarnos otra vez desesperanzados e indefensos. En esos momentos es útil recordar que lo que aprendimos no está perdido; puede haberse extraviado o desdibujado por un tiempo, pero, en verdad, no se ha perdido. Una vez más recomenzamos, un día (una hora, un minuto) a la vez, a aplicar los principios que conocemos y que antes hemos aplicado. Leemos algo de literatura; vamos a una reunión sin saber qué esperar a ciencia cierta, sólo con la suficiente desesperación como para ir; reunimos el valor necesario para levantar el teléfono y compartir la realidad acerca de nosotros mismos.

Los miembros de la hermandad esperan nuestro regreso. Aunque pueda parecerlo, nuestro Poder Superior no nos ha abandonado; sólo hemos perdido la confianza. Al-Anón no nos ha fallado; ni nosotros le hemos fallado a Al-Anón. A veces la vida es dura. A veces es hermosa. Ayuda reconocer que ambas facetas son reales. Aceptación no significa que todo nos tiene que gustar; sólo significa que debemos entender que la realidad es la realidad.

Poco a poco volvemos a entender que no estamos solos, que incapaz no es estar desamparado, y que esto, incluso esto, también pasará. Siempre habrá noches oscuras y desafíos mayores que los que elegiríamos, pero aún contamos con la hermandad de Al-Anón y los Doce Pasos, que en el pasado representaron nuestra fuente de fortaleza.

En Al-Anón nos sentimos agraciados por el compañerismo espiritualmente consciente y bondadoso que nos acompaña a lo largo de nuestro trayecto. Estamos bendecidos por el don de la vida, en su totalidad, la vida con risas y sus lágrimas, su soledad y su amor, su sabiduría y su idiotez, su justicia y su crueldad, su enfermedad familiar del alcoholismo y su recuperación familiar en Al-Anón. Así que hoy podemos decir "sí" a la vida y "gracias, Al-Anón" por ayudarnos con el valor y la ternura para vivirla.

E P I L O G O

Este libro fue escrito sobre, por y para personas que crecieron en la sombra del alcoholismo. El alcohólico puede haber sido el padre, la madre, un abuelo, un bisabuelo, un hermano, un tío, una tía, un primo, una prima o un amigo de la familia -no importa quién- ya que el alcoholismo es una enfermedad que deja su marca en todo lo que toca, y todos son bienvenidos en Al-Anón.

Esperamos que hayan encontrado en este libro una pequeña parte de la recuperación que nosotros hemos tenido el privilegio de disfrutar. Que participen con nosotros en este viaje hacia la serenidad. Que puedan compartirlo con los que conozcan que aún sufren los efectos del alcoholismo de otra persona. Que lo usen en una reunión o en la quietud de su intimidad. Que se recuperen y compartan los beneficios de la recuperación con otros seres humanos, ya que esta es la forma en que nos ayudamos mutuamente en Al- Anón.

LOS DOCE PASOS

El estudio de estos Pasos es especial para progresar en el programa de Al-Anón. Sus principios son universales, aplicables a todos, sin importar cuáles sean sus creebncias personales. En Al-anon procuramos lograr cada vez una mayor comprensión de estos Pasos y oramos por obtener la sabiduría para aplicarlos en nuestras vidas

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él.*
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.

9. Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él*, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

LAS DOCE TRADICIONES

Estas pautes constituyen el medio de fomentar armonía y desarrollo en los grupos Al-Anón y en la hermandad mundial de Al-Anón. La experiència de los grupos sugiere que nuestra unidad depende de la adhesión a estas Tradiciones

1. Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.
2. Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores, y no gobiernan.
3. Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.
4. Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon, o AA en su totalidad.
5. Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los Doce Pasos de AA *nosotros mismos*, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.

6. Nuestros grupos de familia jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.
7. Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.
8. Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.
9. Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.
10. Los Grupos de Familia Al-Anon no deben emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Necesitamos mantener siempre el anonimato personal en la prensa, radio, el cine y la televisión. Debemos proteger con gran esmero el anonimato de todos los miembros de AA.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas.

LOS DOCE CONCEPTOS

Los Doce Pasos y Tradiciones son las guías para el progreso personal y la unidad del grupo. Los Doce Conceptos son la guia para el Servicio, demuestran cómo puede hacerse la labor del Duodécimo Paso a gran escala y cómo los miembros de la Oficina de Servicio Mundial pueden relacionarse entre sí u con los grupos, a través de la Conferencia de Servicio Mundial, par divulgar el mensaje de Al-anon por todo el mundo. (Tomado del libro *Valor para cambiar- Un día a la vez en Al-Anon* II SB-16)

1. La responsabilidad y autoridad fundamentales de los servicios mundiales de Al-Anon corresponde a los grupos de Al-Anon.
2. Los Grupos de Familia Al-Anon han delegado por entero la autoridad administrativa y de funcionamiento a su Conferencia y sus ramas de servicio.
3. El Derecho de Decisión hace posible el liderazgo eficaz.
4. La participación es la clave de la armonía.
5. Los Derechos de Apelación y Petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas.
6. La Conferencia reconoce la responsabilidad administrativa primordial de los administradores (custodios).
7. Los administradores (custodios) tienen derechos legales, mientras que los derechos de la Conferencia son tradicionales.
8. La Junta de Administradores (custodios) delega total autoridad a sus comités ejecutivos para la administración de rutina de la Sede de Al-Anon.

9. Un buen liderazgo personal es una necesidad a todos los niveles de servicio. En el campo del servicio mundial, la Junta de Administradores (custodios) asume la dirección principal.
10. La responsabilidad de servicio está equilibrada por una autoridad de servicio definida cuidadosamente para evitar la doble dirección de administración.
11. La Oficina de Servicio Mundial está compuesta de comités selectos, ejecutivos y miembros del personal.
12. Las Garantías Generales de la Conferencia contienen la base espiritual del servicio mundial de Al-Anon, Artículo 12 de la Carta.

LAS GARANTÍAS GENERALES

En todos los procedimientos, la Conferencia de Servicio Mundial al-Anón observarà el espíritu de las Tradiciones:

1.-Que sólo suficientes fondos de funcionamiento en los que se incluya una amplia reserva, sea su principio financiero prudente;

2.- Que ningún miembro de la Conferencia será puesto con autoridad absoluta sobre otros miembros;

3.- Que todas las decisiones se tomen mediante discusión, voto y siempre que sea posible, por unanimidad;

4.- Que ninguna acción de la Conferencia sea personalmente punitiva ni incite a la controversia pública;

5.- Que, aunque la ***Conferencia*** *sirve a* ***Los Grupos de Familia Al-anon/Alateen,*** *nunca ejecutará ninguna acción autoritaria y como la hermandad de los* ***Grupos de Familia Al-Anon/Alateen*** *a la cual sirve, permanecerá siempre democràtica, en pensamiento y acción*

INDICE TEMATICO

e